

ఏప్రియల్
1944
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయ సూచిక

ప్రకృ

సహజవైద్య మాసపత్రిక

బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి స్థిరమైన సౌఖ్యము [illegible] తెలి[illegible]నక వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ [illegible] వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - ఆపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, [illegible]శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం
అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప[illegible]ం వ్యాపి కావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములు కలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల
సునిశితవైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0
[illegible]ము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

[illegible]ము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
జలజయము	0 8 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల
నిర్వ్యాపారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0
ఉప్పు	0 0 6
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0
సమగ్రసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఆహార రసాయన శాస్త్రం	0 1 0
సజీవాహారము	0 1 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 26 [illegible] సంచిక 4

ఏప్రియల్ నెల 1944

ప ణ య లీ ల

ఆంగిరసుడు

7 స్త్రీ సహజస్వభావము (3)

క్షమయాధరి

భూమివలెనే క్షమాగుణము కలది స్త్రీ అని చెప్పబడుచున్నది. ఈ క్షమ అనే గుణము ఆమెయొక్క కష్టమును సహించు స్వభావము వలనకలిగినది. అంతే కాకుండా ఆమెకు సహజముగానే బాధపడే యోగమున్నట్లు కనబడుచున్నది. భూమికూడా దున్ని, దోకి, కర్షించువానినే వరించును. అతనికే సత్ఫలముల నొసంగును. ఎవరు భూమిని కష్టపెట్టరో? వారికి ఫలములుండవు అందువలనే భూమికి కష్టపడే యోగమున్నది. కష్టము సం వే ఆనందము ఉన్నదని చెప్పినప్పుడు అనేకులు అసహ్యించుకోవచ్చును. కాని జీవశాస్త్రము పరిశోధించినపుడు మనకీ సంగతులే బోధపడుతవి.

నెమ్మదిగా గర్భాశయములో పురుషునియొక్క బీజము తోడి సంపర్కమును కోరియున్న శోణితాణువునకు జరుగుపాట్లు చూతుము. పురుష బీజము ప్రచండవేగముతో వరుగెత్తుకొనివచ్చి శోణితాణువు వెలుపలిపెంకును పగులకొట్టి లోపల ప్రవేశించును. అప్పుడు శోణితాణువు నందు ప్రచండమగు చలనము ఆరంభమగునని యిదివరకు వ్రాసియున్నాము. ఆ శోణితాణువునకు ఈ ఘాత జరుగవలసిన యోగమున్నది. అందువలననే శోణితాణువు ఆ బాధను సహించి ప్రసవధర్మిణి యగుచున్నది. మొదటి గర్భాదానమునాడు జరుగుపనికూడా సరిగా యింతేను. పురుషావయవము స్త్రీ జననేంద్రియము వెలుపలనున్న కన్నె పొరను చీల్చుకొని లోన ప్రవేశించును. పురుష సంపర్కము కోరు స్త్రీల కందరకును నీపాట్లు తప్పవు. వారీబాధను సహించి సంప్రయోగానందమును పొందుచున్నారు. పురుష సంపర్కమువలన కలుగ బోయే గర్భధారణము దాని తరువాత జరుగబోయే సహింపరాని ప్రసవవేదన ఆమె మనస్సునకు ఒక పెద్ద

ఆఘాత మగును. ఆ ఆఘాతమును భరించి ఆమె సంప్రయోగమునకు ఈయకొనును.

సంప్రయోగమువలన గర్భధారణము కలుగని యెడల నాలుగువారములలోనే శోణితాణువు బయటకు గెంటివేయబడును. దానితో గర్భాశయమునందలి లోపలి పొరలో దూరపుపొర తప్ప, దగ్గరి అమర్చిన మంతయు గెంటివేయబడును. గర్భాశయ మంతయు ప్రత్యేకముగా పుండగును. అందునుండి వచ్చే రక్తము మూడు నాలుగు రోజులవరకు వచ్చుచునే ఉండును. కొందరి యందిది ఒకటిరెండువారముల వరకు వచ్చుచుండుటయు కలదు. కొన్ని అసాధారణ విషయములయందు ఈపుండు దౌర్బల్యము నకును, నితర నాడీవ్యాధులకును, కారణ మగుచున్నది.

ప్రతిమాసమునందును గర్భాండములనుండి బయలుదేరిన శోణితాణువు గర్భాండముల యందు పుండు చేసికొనివచ్చును. విచ్చి చూచినపుడు వానియందు నిట్టి పుండ్ల సంబంధమైన మచ్చలు కనబడును.

అసలు పురుషులకు వయస్సు వచ్చినప్పుడు అసహ్యమగు బాధ లెవ్వియు లేకుండానే వయస్సు ఆక్రమించును. స్త్రీకన్ననో అట్లు కాదు. ప్రథమరజస్వలతో ఆమెకు వయస్సు ఆరంభమగును. గర్భాశయము పచ్చిపుండగును. ఆరోజులలో సక్రమమైన పానాహార విహారములను అవలంబించని యెడల జీవితాంతమువరకు ఆమెకు కష్టము కలుగుచునే ఉండును. పురుషులలో కన్న స్త్రీలలో యౌవనముకూడా చాలా త్వరగా ఆరంభమగును. అనేకులయం దిది చాల చిన్నవయస్సులోనే కలిగి స్త్రీ దేహమును దుర్బలపరచును. అనేకులు ఈ అకాలయౌవనోదయము వలన పాండువు, క్షయ, మొదలగు వ్యాధులకు గురియగుచున్నారు.

వయస్సు మళ్లినప్పుడు కూడా ఇంతేను. పురుషునకు వయస్సుమళ్లినప్పుడు ఎట్టి ప్రత్యేక బాధలును కలుగవు. స్త్రీయందు అట్లుకాదు. ప్రతిమాసమున కలుగుచుండు ఋతుధర్మము ఆమెకు ఒక్కతూరిగా ఆగిపోవును. లోపల గ్రంథులయందు ఊరి దేహపోషణకు ఉపయోగపడుచుండు జీవద్రవములు ఒక్కతూరిగా ఊరకుండా ఆగిపోవును. వడిగా పోవుచుండు రైలుకు, అకస్మాత్తుగా బ్రేకువేస్తే యెటువంటి దెబ్బతగులునో, ఆమె దేహమునకు అటువంటి దెబ్బతగులును. ఎంతో ఆరోగ్యనియమముల పాటించిన వారికి తప్ప మిగిలిన వారికి నీ కాలమునందు నెంతో అస్వస్థతయు, అనారోగ్యమును కలుగును. మనస్సునందును, నాడులయందను చికాకు, చపలత, ఆరంభమగును. అందువలన యెంతో మంది యీకాలమున యెన్నో క్రొత్తరోగములచే బాధ పడెదరు.

పుట్టుకతోనే స్త్రీ తాను పురుషుని కన్న తక్కువ వసతులతో జన్మించితి నని నేర్చుకొనును. తల్లిదండ్రులైనను నేర్పెదరు. అంత వరకు నేర్చుకొనని యెడల ప్రథమరజస్వలతో నైనా ఆమె ఆవిషయమును గ్రహించును. తనతో ఆడుకొనుచుండిన కుర్రవాళ్ళు ఏ బాధలు లేక గంతులు వేయుచుండగా తాను విధిలేక నాలుగు గోడల లోపల దాగి యుండవలసివచ్చినది. అంతే కాకుండా అసహ్యకరమైన ఋతుచిహ్నములు తన దేహమున కానుపించినవి. ఎన్నోవిధాల తనకు అనంద

నొసంగు చుండిన యెన్నో పానాహార విహా రాదులయందలి అభ్యాసములు తాను మాను కొనవలసి వచ్చినది. మానుకొనని యెడల ముందు కాలమున నెంతో బాధకును, రోగమునకును, ఆమె గురికావలసి వచ్చును. ఈ సంగతుల నన్నిటిని ఆమె మనసునకు తెచ్చికొనినపుడు ఆమెకు పురుషుని గొప్ప తనమునందు అసూయకలుగును. తనయొక్క న్యూనభావ మామెకు గోచరించును. అందు వల్లనే ఆమె పురుషుడు తనను ప్రేమించు చున్నట్లును, తనకు అన్నివిధములా సంర క్షణ చేయుటకు సిద్ధముగా నున్నట్లును, గురు తులను కోరుచుండును.

పురుష సంపర్కమువలన ఆమెకు కాబోయే గర్భధారణము తరువాత కలిగే వేకటి బాధలు (వేవిళ్లు) ప్రసవవేదన, బాలెంత బాధలు, పిల్లలకు పాలిచ్చు రోజులలో పిల్లల కొరకై తాను పథ్యము చేయవలసివచ్చుట, యివన్నియు ఆమెకు అడుగడుగునకు గోచ రించి ఆమె మనసును పీడింపదగియున్నవి.

పసిగంచ పిల్లల పోషణ, ఆమె ఆనంద ప్రద ముగా భావింపని యెడల, ఆమె కది నరక సదృశముగా నుండును. తనయొక్క న్యూన భావమంతయు, మరచి పోవుటకు ఆమె యీ సంరక్షణబాధ్యతను కోరుచుండును. అందు వల్లనే సంతానముకల కుటుంబములలో, సంతానము లేని కుటుంబములలోకంటె కల హములు తగ్గి శాంతి యెక్కువగా నుండును.

ఈ సంగతులన్నియు ఆమె మనసునకు తెచ్చు కొని నపుడు, ఆమె పురుషుని గొప్పతనమును గూర్చి యసూయపడునని యిదివరకే వ్రాసి యున్నాము. అందువలన ఆమె జయించిన వానిని చూస్తే విజితునకు నెట్టి క్రోధ ముండునో అట్టి క్రోధమును వృద్ధిచేసి కొను చుండును. పురుషుడు సకాలములో గ్రహించి విజయ, విజితుల కుండే భేదమును నెంత తగ్గిస్తే సంసారములో అంత సౌఖ్యము వృద్ధి పొందుతుంది.

ఒక వికలాంగునకు, సర్వాంగ సౌష్ఠవముగ వానిని చూస్తే యెందుకు కోపముంటుందో, ధనికుని చూస్తే పేదవానికి నెందుకు అసూయ ఉంటుందో, పేరుగలవానినిచూస్తే పేరు ప్రతిష్ఠలు లేనివానికి ఎందుకు అసూయ ఉంటుందో, అదే కారణముచేత స్త్రీకి పురు షునిమీద సహజమైన అసూయ ఉన్నది. ఆమె కామవాంఛ ఆ అసూయను మ్రింగి వేస్తున్నది. పురుషుడు ఎక్కువ వసతులు కలవాడు అగుటవలన తన స్త్రీ యొక్క బాధను అతడు గుర్తించజాలడు. అందు వలన అతడామె బాధలలో పాల్గొనక ఔదా ర్యము నైనను చూపక యామెను మిక్కిలి నిర సించి నపుడు ఆమెకు సంసారమునందు కలిగే రోత యెన్నో ప్రళయములకు, ఆత్మహత్యలకు కారణమగు చున్నది.

స్త్రీ చపలచిత్తురాలని ఒక్క ప్రతీతిగలదు. ఈ సంగతి కావ్యాలలో, నాటకాలలో, పురాణాలలో, శాస్త్రాలలోకూడా ప్రస్తా వించబడి ఉన్నది. అయితే ఈ చపలత్వము నకు కారణ మేమిటి? అని యెవరూ ఆలో చించరు.

1. నాలుగు వారాల చిల్లరగాఉండే చంద్రుని గతితో సంబంధముగల స్త్రీ ఋతుగమనమునందు 12 మొదలు 19 వ రోజువరకు ఆమె దేహమున నెక్కువ ఉల్లాస ముంటుం

ఆ రోజులలో ఆమెయందు చమత్కారము, చలోక్తి, భావవికాసము గోచరించును. తరువాత తిరిగి ఋతుమతి యగువరకును ఆమెయందు ఔదాసీన్యము, నిరుత్సాహము, గోచరించును. ఆమె చేష్టలుకూడా దీనికి అనుగుణ్యముగానే ఉండును.

2. వేకటి బాధలయందును, గర్భధారణపు ఉత్తరపు అర్థమునందును, ఆమెకు కష్టమును భరించుశక్తి తగ్గి ఉండును.

3. రజస్వల కాలమునందును, ఋతువు ఆగిపోయి వయస్సు మళ్లినప్పుడును, ఆమెయందు చికాకు, ఉద్రేకము ఎక్కువగా నుండును.

4. పిల్లలు విసిగించినవుడును, భర్త తన సంరక్షణ సంపూర్ణముగా వహించుట లేదని ఆమెకు అనుమానము కలిగినవుడును, ఆమె ఉద్రిక్తురాలగును. ఉద్విగ్న చిత్తయు కావచ్చును.

5. స్త్రీ అంతరవయవములు చాలా సున్నితమైనవి. అందులో భౌతికమైన మార్పులు చాలా తరుచుగా కలుగుచుండును. అందువలన మనస్సునందును పరిణామము వేగముగా కలుగుచుండును. ఆమె చిత్తవృత్తియందలి చాపల్యమునకు ఆ పరిణామములు కారణమగుచున్నవి.

1. స్త్రీ దుఃఖభాజని అనిగాని, చపలచిత్తురాలనిగాని, యింతమాత్రమువలనే యెవరును నిర్ణయించరాదు. భూదేవికి ఉన్నంత ఆమె క్షమాగుణము, ఆమె మనోవేదనను, దేహబాధలను, మీరియుండును. అందువలననే యితర దేశాలలో నెట్లున్నా, భారతదేశము నందలి నారీమణులు మాత్రము క్షమాధర్మమును నెక్కువగా కలిగి ఉన్నారు. ఎంతటి దుఃఖభాజనమైన సంసారము నైనను వారు స్వర్గతుల్యముగా చేసుకొనుచున్నారు. భావోద్రేక రహితమైన, బాధారహితమైన, నిరంకుశమైన, స్వతంత్రమైన జీవితమును గడిపే మగవానికి నెంతో ఓర్పు, ఔదార్యము, వివేకము, విజ్ఞానము, (కామశాస్త్ర పండితులైన పాశ్చాత్య విద్వాంసు లందరును ఈ సంగతిని నైక్యకంఠ్యముగా ఒప్పుకొన్నారు.) ఉండటానికి అవకాశములున్నవి. బాధతో కూడిన జీవితము, అస్వాతంత్ర్యము, చాంచల్యముగల స్త్రీ చూపే వివేకము, ఔదార్యము, క్షమ, ప్రేమ, పురుషుడు చూపలేనియెడల సంసారము సుఖప్రదముగా ఉండుటకు వీలు లేదు. అందువల్ల నేఅతడునిజితవిజయ భావమును సేవ్య సేవక భావమును వదిలిపెట్టి పోషక భావమును అవలంబించిస్త్రీనిమన్నించినసంసారమును స్వర్గ తుల్యముగా చేసుకోవలసి ఉన్నాడు. ఆమెకు వివేచన చేసుకొనే టందుకు విజ్ఞానము లేకపోయినా, దేవుడిచ్చిన సహజపరిజ్ఞానమున్నది. భావోద్రేకము స్వభావముగా ఉండినా మితిమాలిన శీలసంపద ఉన్నది. బాధతోగూడిన జీవితమైనా ప్రసవధర్మము ఆమె పక్షములో ఉన్నది. శిశువు పుట్టినతరువాతపెంచి, పోషించి రక్షించి లోకోత్తరుని చేసే లోకోత్తర గౌరవ మామె యందున్నది. జీవధర్మము వలన పురుషునికన్న ఆమెకు వసతులు తక్కువగా ఉండినా, ఆమె పురుషుని కన్న నేవిధానా తక్కువకాదు. అందువలన ఆమె పురుషుని వదలి స్వేచ్ఛగా జీవింపవచ్చునని మేము అనుటలేదు. ఆమె పురుషుని పోషణలోనే ఉండి వృద్ధి పొందవలసిన పెన్ని

భావము. ఆమె పురుషుని జయింపవలెనని కోరి విజయు మేనాడు సంపాదిస్తుందో ఆమెకు ఆరోజునే అపజయము సిద్ధిస్తుంది. అంతటినుండి ఆమె సౌఖ్యము మట్టిలో కలిసి పోతుంది. ఏరోజున ఆమెలోబడి పురుషునకు వశవర్తినియై ఆతని ప్రేమను చూరగొనునో అప్పటినుండి ఆమెకు జయము సిద్ధిస్తుంది. సంసారమంతా ఆమె స్వాధీనమగును. భర్తయును కైవసమగును.

మగవానిపై స్త్రీ భరపడియుండును. ఆమె సహజపరిజ్ఞానముకూడా ఆమెకు ఆ విషయమునే బోధించును. అందువలననే ఆమె అప్రయత్నముగానే తన జీవధర్మమును నెరిగియుండి పురుషుని సంరక్షణను వాంఛించుచుండును. అందువల్లనే ఆమె ఆతనికి వశవర్తినియై తాను సుఖానందమును పొంది అతనికి సుఖానందమును ఇచ్చును. అయితే మానవ సహజమైన స్వాతంత్ర్యేచ్ఛ ఆమెకు కూడా అంతరాంతరములందు లేకుండా ఉండదు. పురుషుడామెను తుల్యముగా భావించి ఆమెకోర్కెలను మన్నించి పోషించునేని ఆమె యందలిస్వాతంత్ర్యేచ్ఛ మటుమాయమగును. ఆమెను వేధించి ఆమెకోర్కెలను మన్నింపక ఆమె యిచ్ఛలకు వ్యతిరేకముగా ప్రవర్తించుచుండునేని ఆ సంసారమునందు అగ్నిదరికొనును. ఆమె స్వాతంత్ర్యాగ్ని రగుల్కొనుచు ఆయిచ్ఛ రెండువిధములుగా తీరుతుంది. ఒకటి రాజీపడుటవలన. రెండవది జయించుటవలన, సహజస్వాతంత్ర్యప్రియుడైన పురుషుడు వసతులన్నియు తన స్వాధీన మందుండుటవలన స్త్రీతో రాజీపడడు. ఒకప్పుడు స్త్రీ రాజీపడుతుందిగాని, ఆరాజీలో చేదువిష ముంటుంది. కర్మముచాలక ఆమె ఒకప్పుడు జయించుటయును కద్దు. ఆ జయమువలన ఆమెకు అమృతము లభింపక హాలాహలము లభించును. అందువలననే పురుషులకు నేనీ ఉపదేశము చేస్తున్నాను. పురుషుడు స్త్రీని అణగత్రొక్కుట మానివేయవలెను. ఈ ఉపదేశము న్యాయమైనదే కాకుండా సహజమైనది కూడాను. ఇందువలన సంసారములలో ఉండే యెన్నో బాధలు తప్పి పోతవి. స్త్రీ పురుషులలో ఉండే సహజశక్తులు సంపూర్ణముగా వికసిస్తవి. సంసారము స్వర్గతుల్యమగుతుంది. అట్టి దంపతులకు కలిగిన సంతానము కూడా, జాతిరత్నములవలె ప్రకాశిస్తారు. స్త్రీస్వాతంత్ర్యప్రియు లనుకొన్నట్లు, స్త్రీని స్వతంత్రురాలినిగా చేయుటవలన నీలాభములు చేకూరవు. పురుషుడామెకు సంరక్షకుడుగానే ఉండవలెను. అయితే పురుషుడు తెలివితెచ్చుకొని ఆమెకు సహజముగా నుండే కష్టసుఖములగుర్తించి, ఆమెకు సేవ్యసేవక భావము తోచకుండా, విజితవిజయభావము తోచకుండా, ప్రేమతో, ఔదార్యముతో ఆమెను సంరక్షణ చేయాలి. అప్పుడు సంసారములందు వెన్నెలకాసుంది.

కనీనికా నిదానము

(మ్మ త్రిం ది)

తెలుపు - నలుపు

డాక్టరు హెన్రీ లింగ్లారుగారు సుప్రసిద్ధ అల్లోపతీ వైద్యులు, అల్లోపతీ వైద్యము అత్యుత్తమపట్టములను బడసిరి. వీరు ప్రకృతివైద్యమును శాస్త్రసమ్మతముగ నిర్వచించిరి. ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రమును గూర్చి వ్రాయ సంకల్పించిన ఆరు పుస్తకములలో మొదటి పుస్తకము ప్రకృతివైద్య తత్వమును చెప్పను. అయిదు పుస్తకములను మాత్రము వ్రాసిరి. ఆరవ పుస్తకము పూర్తి కాకముందే, వీరు పరమపదించిరి.

ఈ మొదటి పుస్తకములో దేహములోని నిర్మాణశక్తిని గూర్చి విపులముగా చెప్పిరి. ప్రకృతి వైద్య ప్రక్రియలన్నియు దేహములోని నిర్మాణశక్తికి అనుకూలముగానే ఉండవలయును. దేహములోని నిర్మాణశక్తికి వ్యతిరేకముగా మాత్రము ఉండరాదు. కనీనికలో కనుపడు తెలుపును నిర్మాణశక్తికి అనుకూలమగు చిహ్నముగా భావించవలయును. కనీనికలో కనుపడు నలుపును నిర్మాణశక్తి ప్రతికూలమగు చిహ్నముగా తెలిసికొనవలయును. తెలుపును దైవముగాను, నలుపును దయ్యముగను చూడవలయును. తెలుపు యౌవనమునకును, ఆరోగ్యమునకును, చిహ్నము. నలుపు ముసలితనమునకును, అనారోగ్యమునకును చిహ్నము. తెలుపు వృద్ధి చిహ్నము. నలుపు నాశన చిహ్నము. తెలుపు, నలుపుల వివరమును ఇట్టి మనకేమి తెలుచున్నదంటే తరుణ రోగములు వచ్చినప్పుడు కనీనికలో తెలుపు కనుపడును, తెలుపు ఆరోగ్యమునకు చిహ్నముగాన తరుణ రోగములు వచ్చినప్పుడు దేహమునకు ఆరోగ్యముకలుగుననియే గ్రహించవలయును.

ముందు వైద్యులు కొన్ని రోగముల జాబితాను తయారుచేసినారు. ఈ రోగములు వచ్చిన వారు జన్మావధి వాటితో బాధపడవలెనని శాసించినారు.

ఇటువంటి రోగములతో బాధపడు వారి కనీనికలోని ప్రతినిధి భాగములలో తెలుపు కనుబడిన యెడల రోగము నయమగుననియే తెలిసికొనవలెను. తెలుపు మంచిలక్షణమే గాని చెడులక్షణము మాత్రముకాదు. తరుణ రోగము వచ్చినప్పుడు కనీనికలో తెలుపు కనుబడును. కాలికరోగములతో బాధపడు నపుడు కనీనికా ప్రతినిధి భాగములలో తెలుపు కనబడిన యెడల రెండు మూడు వారముల తరువాత స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగునని తెలిసికొనవలయును.

వైద్యశాస్త్ర పితామహుడగు హిపోక్రిటీసు 2000 సంవత్సరముల క్రితమే ఈ మాటను చెప్పినాడు. వైద్యుని ధర్మములనుగూర్చి చెప్పుచూ ఈ మాట అన్నాడు. రోగచర్యలలో రాబోవు మార్పులను వైద్యుడు ముందుగా తెలుసుకొని వాటిని భరించుటకు రోగిని సిద్ధముచేయవలెను. ఈ రోగచర్యలు కలుగకుండా మొట్టి అభ్యంతరములను పెట్టరాదు. బయటకు రాకుండా లోపలనే అణచి వేయరాదు. రాబోవు సంగతులను వైద్యుడు రోగికి ముందుగనే చెప్పిన యెడల రోగి



వైద్యునియందుగల నమ్మకము వృద్ధియగును. చికిత్సకు సుముఖుడుగ నుండును. వైద్యుడు తన వైద్యశాస్త్రమునందును, భగవంతుని యందును, సంపూర్ణ విశ్వాసముతో కనీనికలో చూచిన సంగతులను యథాతథాగా చెప్పవలయునేగాని యేమియు నెక్కువ తక్కువలు చెప్పరాదు. వైద్యశాస్త్రము 2000 సంవత్సరముల క్రితము ఇంత వృద్ధికి రాలేదు. బాల్యావస్థలో నున్న వైద్యశాస్త్రమును ఆధారము చేసుకొని హిపోక్రిటీసు, అతని అనుయాయులు, రోగనిదానముచేసి రాబోవు సంగతులను ముందుగనే చెప్పగలిగి నారనుట సంతోష దాయకము.

ముందుగ కలుగబోవు మార్పులను కనీనికను చూచి చెప్పుటకు వీలుకాదని హిపోక్రిటీసు తరువాతివారు వైద్యశాస్త్ర పితామహుని అపహాస్యము చేసినారు. కనీనికనుచూచి ముందుగా కలుగబోవు మార్పులను చెప్పుటవలన నిదెట్లు అప్పుడు సాధ్యమైనది యిప్పుడిప్పుడు ధ్రువమగుచున్నది.

ఈ నిదానములో నమ్మకము లేనివారీ సంగతులను విని అపహాస్యము చేతురు. ఇదంతాగారడీ యని ప్రచారము చేస్తారు. ప్రత్యక్షముగా జరుగు సంగతులను కూడా వీరు నమ్మలేరు. ఈ సందర్భములో మా చికిత్సాలయములో జరిగిన సంగతిని చెప్పుట అప్రస్తుతము కాదనుకొంటాను. మా చికిత్సాలయములో ముందుగ రాబోవుమార్పులను చాలా మందిరోగులకు ముందుగనే చెప్పుచుండెడివారము. మేముచెప్పినట్లుగనే యథాతథాగా జరిగెడిది. ఈ విషయములను విన్న మా అలోపతీవైద్యమిత్రులు చాలామంది నవ్వారు.

వైద్యమువారియొద్ద ప్రక్రియల ఫలితముగా (అనగా చన్నీటి ప్రయోగము మొదలగు ప్రక్రియల ఫలితముగా) నీ ఫలితములు కలిగిన వనుచున్నారు.

స్వాస్థ్యసంకటములననేమో వాటివలనకలుగు ఉపయోగములను తెలుసుకొనలేని వైద్యశేఖరుల మాటలు ఇటులనే ఉండును. ఇటువంటి (తెలియని) వైద్యశేఖరులు అధ్యక్షులుగానున్న ఆరోగ్యసదనములనుండి రోగములు కుదరవని బయటకువచ్చిన రోగులు చాలా మంది మా వైద్యచికిత్సాలయములో చేరినారు. రోగములు నయమైసుఖముగా నింటికి వెళ్ళినారు. ఆయా అధిపతులకు స్వాస్థ్య సంకటముల స్వభావము తెలియదు గాన స్వాస్థ్య సంకటములు కలుగగనే గాభరాపడి రోగులను బయటకు పంపివేసినారు. అదిగాకపోతే, రోగముకొంచెము వెనుకడుగు వేయగనే పూర్తిగా నయమైనదని భ్రమపడి బయటకు పంపివేసెడివారు. ఈరోగులు ఇంటికి చేరగనే ఆయారోగములు మరల తల ఎత్తెడివి.

ప్రకృతిశాస్త్రములోని మూలసూత్రములను ఆయారోగులకు ఆయాసదనాధిపతులు చెప్పలేదు. చికిత్సాలయములో ఉన్నంతవరకును రోగముయొక్క బహిర్లక్షణములు తగ్గినప్పటికిని రోగస్వరూపము అట్లనే నిలువ ఉన్నది. ఆహారవిహారములను మార్చుకొనక, మూలసూత్రములను విస్మరించుటచేత చికిత్సాలయము వదలి యిల్లు చేరగనే మొదటిరోగము బయట పడేది. రోగము బయటపడగనే రోగులు గాభరాపడి మందు వైద్యులచెంతకు మరీ త్వరగా పరుగెత్తెడివారు. మందులన్న, శస్త్రములను నిరాటంకముగా వాడెడివారు.

కొన్ని సంవత్సరముల క్రితము మా ఆసుపత్రికి చికిత్సార్థమై ఒకామె వచ్చినది. ఈమె చికిత్సలో ఉండగా నీమెను పరామర్శ చేయుటకీమె అప్పవచ్చినది. ఆ అప్పచెల్లెళ్లకును, నాకును, నీక్రింది సంభాషణ జరిగినది.

అప్ప—ఈవైద్యముమంచిదే గాని అందఱికును పట్టదు. కొంతమందికి పట్టుతుంది. కొంతమందికి పట్టదు.

చెల్లెలు—నీ కెట్లు తెలిసింది?

అప్ప—నేనీ వైద్యము చేసినాను.

చెల్లెలు—ఏమైనా ఉపయోగించినవా?

అప్ప—ఉపయోగించలేదు.

నేను—ఏ మేమి చేసినారు.

అప్ప—నాకు చాలా కాలమునుండి మలబద్ధకమున్నది. ఈ బాధను తప్పించుటకు మా వైద్యుడు ఆమాశయమును తీసివేయాలన్నాడు. ఆపరేషనంటే భయపడి నిరామధ నిశ్శస్త్ర చికిత్సాలయమని పేరొందిన ప్రకృతి చికిత్సాలయమునకు పోతిని. అక్కడ కొంతకాలము వరకు బాగానే ఉన్నది. రోగము నయమైనదిగదా అని సంతోషపడ్డాను. ఇట్లుండగా ఒకరోజున అమాంతముగా కడుపులో పోట్లు పుట్టినాయి. వెనుకటిబాధలన్నీ మళ్ళ ప్రత్యక్షమైనాయి. ఈ చికిత్స అందఱికునూ ఉపయోగించదని తెలుసుకొని చికాగోకు పరుగెత్తి ఆపరేషను చేయించితిని. ఆమాశయముతో బాటు బాధలన్నీ పోయినాయిగదా అని సంతోషపడ్డాను.

నేను—చేతివ్రేళ్ల కణుపులు లావగుటచూచి, అప్పటినుండే మలబద్ధకము అధికమైనది.

అప్ప—అవును.

నేను—తరువాత సంధివాతము వచ్చినది.

అప్ప—అవును మీ కెట్లు తెలిసినది?

నేను—చెపుతాను వినండి. ఆమాశయముతో బాటు రోగముపోలేదు. ఆమాశయము పోవుటచే అందులో ఊరురసము ఊరలేదు. ఊరక పోవుటచే జీర్ణక్రియ, బహిష్కరణక్రియలు రెండునూ కుంటుపడినవి. ఊర్ధ్వముఖాంత్రములోని మలము పైకి నడవక నిలబడినది. మలబద్ధకము వృద్ధియైనది. మలబద్ధకము పెరుగుటచే సంధివాతము వచ్చినది. ఆ ప్రకృతి చికిత్సాలయములో నింకా కొంతకాలము ఉండి రోగము పూర్తిగా నయముచేసుకున్న యెడల ఈ బాధలు వచ్చేడివికావు. మలబద్ధకము పూర్తిగా అంతరించేది, మల, మూత్ర స్వేదములు బాగా వెలువడేవి. శ్వాసాశయములు బాగుపడేడివి. సంధి వాతము వచ్చేదికాదు.

నేను చెప్పినమాటలను నీమె నమ్మలేదు. మలబద్ధకమునకును, సంధివాతమునకును సంబంధములేదని వారివైద్యుడు నచ్చచెప్పాడు. దేనికదివేరని నూరిపోశాడు. చికాగోలోని వాతావరణములోని లోపమువలన సంధివాతము వచ్చినదని నూరిపోశాడు. ఈ మాటలనన్నిటిని యీమె 'విన్నన్న చెప్పినది వేదము'ని గట్టిగా నమ్మినది. అందువలన నామాటల నమ్మలేదు.

ఆ ప్రకృతి సదనాధిపతికి స్వాస్థ్యసంకటములననేమో తెలిసిఉండి రోగికి నచ్చచెప్పిన యెడల నీ బాధలు కలిగెడివికావు. ఆమెయు ఇన్ని బాధల ననుభవించేదికాదు.

మా చికిత్సాలయమునకు వచ్చే రోగులలో కాలికరోగులు ముఖ్యులు,తరుణరోగములతో బాధపడువారు తక్కువగనే వచ్చేవారు. ఈ కాలిక రోగులకు కలుగబోవు స్వాస్థ్యసంకటములను కనీనికను చూచి ముందుగనే చెప్పెడివాడను. అందువలన వారికి నామీద నమ్మకము ఎక్కువయ్యేది. చికిత్సకు సుఖముగా ఉండేవారు. రోగము త్వరగా నయమయ్యేది. సుఖముగా నింటికి వెళ్ళేవారు. కనీనికానిదానము బాగా ఉపయోగపడింది. ఈ నిదానమే లేకపోతే యిన్ని మొండిరోగముల నింతత్వరగా పూర్తిగా నయము చేసెడివాడనుకాను.

నాడీ ఉంగరములు
(Nerve Rings)

రోగపదార్థము బయటకు పోవునపుడు బహిష్కరణ జరుగు అవయవమును తెలుపు కనీనికా ప్రతినిధి భాగములో తెల్లగీతలు కనబడునని గత అధ్యాయములో చదివినాము. రోగపదార్థము ఆయా అవయవముల ద్వారా బయటకు పోవుచున్నదని ఒక్క తెల్లగీతలవలననే గాక, మరొకరకమగు చిహ్నములతోనే ప్రకృతి మనకు తెలియచేయును. ఆచిహ్నములే నాడీ ఉంగరములు. ఈఉంగరములు చాలా చిన్నవిగాను గుండ్రముగాను ఉండును. (కనుపాపచుట్టూ నుండు కనీనికను ఏడు సమాన భాగములు చేయవలయుననియు ఈయేడు ఆవరణలలోను దేహములోని అవయవములన్నియు గలవని కనీనికా నిదాన శాస్త్రసాంప్రదాయము.) ఈనాడీ ఉంగరములు ఏ అవయవములో ఉన్న ఆఅవయవములో రోగపదార్థము పేరుకొన్నదని తెలిసికొనవలెను. దాని ద్వారానే బహిష్కరణ జరుగుచున్నదనియు తెలిసికొనవలెను. ఈ తెల్ల ఉంగరములు ఒక ఆవరణలోగాని యేడు ఆవరణలలోగాని ఉండవచ్చును. ఈఉంగరములు క్రమముగా పెన్సిలుతో గీసినట్లుండునుగాని యెగిడి దిగిడిగా నుండవు. 7 వ బొమ్మను 25 వ బొమ్మను చూచిన యెడల నీ విషయము బాగుగా బోధపడగలదు. రోగపదార్థము కాలికమైన కొలదినీ యీ తెల్ల ఉంగరములు నల్లపడును. తరుణరోగములోని మొదటి దశలో నీ ఉంగరములు బాగా తెల్లగా నుండును. రోగము రెండవ దశను పొందు నప్పటికే యీ ఉంగరములు కొద్దిగా నల్లపడును. కాలికరోగములో మొదటి దశను పొందునప్పటికే ఈ నాడీ ఉంగరములు మరీ నల్లబడును కాలికరోగములో రెండవ దశను పొందునప్పటికి ఈ ఉంగరములు చాలా బాగా నల్లబడును. రంగులబొమ్మలోని 6 వ బొమ్మయే యిందుకు నిదర్శనము.

ప్రకృతి వైద్యపద్ధతుల ద్వారా రోగము పూర్తిగా నయమగు నప్పటికి ఈ నల్లటి ఉంగరము లన్నియు తెల్లఉంగరములుగా మారిపోవును. నాడీఉంగరములు నల్లగా నుండగనే రోగము నయముకాదు.

నాడీఉంగరములు ఎట్లు ఏర్పడునదీ తెలిసికొందాము. కంటిలోని అవయవములగూర్చి బాగా పరిశోధనలు జరిపిన శాస్త్రజ్ఞులు ఏమన్నారంటే, కనీనికలో దేహమునకు సంబంధించిన అన్ని అంతరవయవముల నాడులును ఉండును. ఈ నాడులు చాలా ముగా నుండును. తలవెంట్రుకలకన్నను సూక్ష్మముగా నుండును. కనుపాప విరివిని పొంది.

నపుడు కనీనిక సంకోచమును పొందును. అనగా కనీనికలోనుండు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన నాడులు సంకోచమును పొందును. ఇట్లు సంకోచమును పొందుటలో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నాడులలో వల్లములు ఏర్పడును. కనుపాప విరివిని పొందిన కొలది (అనగా కనీనిక సంకోచమును పొందిన కొలదీ) కనీనికలోని నాడులలోని (అర్థాత్), కనీనికలోని వల్లములు బాగుగా కనబడును.

కనుపాప ఉండవలసిన పరిమాణముకన్న తగ్గిపోయినపుడు కనీనిక విరివిని పొందును. (పెద్ద దగును) అనేక నాడుల కలయికయే కనీనిక సూక్ష్మనాడులు పెద్దవగును. ఇట్లు నాడులు విరివిని పొందినపుడు నాడులలోని వల్లములు కనుపడవు.

కనుపాప వ్యాకోచమును పొందినపుడు కనీనిక సంకోచమును పొందును. కనుపాప సంకోచమును పొందినపుడు కనీనిక వ్యాకోచమును పొందును. మానసిక ఉద్రేకములు కల్గినపుడు కనీనికలో సంకోచ, వ్యాకోచములు కలుగును ఇట్లు కలిగిన సంకోచవ్యాకోచములు కొద్ది కాలమే నిలచును. అంతరవయవములలో కలిగిన లోపములు కనీనికలో ప్రతిబింబించును గాన అంతరవయవములలోని లోపములతో కనీనికలో వచ్చిన సంకోచ, వ్యాకోచములు ఎక్కువకాలము నిలువ ఉండును. దేహములో అనుక్షణము తయ్యారగు రసాయనిక మురుగు క్రిమప్రకారముగా బయటకు పోగానే దేహమునకు ఆరోగ్యము కలుగును. అప్పుడు నాడీమండలములోని ఉద్రేకములు తగ్గును. కనీనికలోని సంకోచ, వ్యాకోచములు తగ్గును.

ప్రతిరోగము తరుణరూపమును పొందిన తరువాతనే కాలికరూపమును పొందును. ప్రవృత్తి వైద్యపద్ధతులద్వారా కాలికరోగమును నయము చేసినయెడల తరుణరూపమును పొందిగాని నయముకాదు. కనీనికలో కనుపడు తెల్లటిగుర్తులు, నాడీ ఉంగరములు రెండును తరుణరోగ చిహ్నములే. తెల్లగీతలు నల్లబడుట. రోగపదార్థముయొక్క (అర్థాత్ తరుణకాలిక రోగములలోని తీవ్రతను అనగా కాలిక రోగముయొక్క) తీవ్రతను చిహ్నముగాను నాడీ ఉంగరములు నల్లపడగానే రోగము తీవ్రరూపమును అనగా కాలికమైనదని గుర్తించవలయును.

నాడీ ఉంగరములు తెల్లగా కనబడగనే స్వతంత్ర నాడీమండలము మొత్తముగాని కొన్నిభాగములలోగాని లోపములున్నవని గ్రహించవలయును. ఈనాడీ ఉంగరములు కనుపాప చుట్టూ నుండు ఏడు ఆవరణలలో నుండక ఒక ఆవరణలోగాని, ఆవరణలోని భాగములో ఉన్నయెడల ఆయా అవయవముల ద్వారా స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగుచున్నవని గ్రహించవలయును. కనీనికా నిదానశాస్త్రము చదువునపుడు రెండురకములగు Classifications గలవను సంగతిని మనస్సునందుంచుకొనవలెను. మొదటి Classification కనుపాప చుట్టూనుండు నల్లగుడ్డును ఏడు సమాన భాగములు చేయవలెను. కుడిపార్శ్వములోని అవయవములు కుడి కనీనికలోను, ఎడమపార్శ్వములోని అవయవములు ఎడమ కనీనికలోను కనబడును. రెండవ Classification కనుపాప పోను మిగిలిన నల్లగుడ్డును 360 సమాన భాగములు చేయవలెను. ఎడమ

పార్శ్వములోని అవయవములన్నీ ఎడమ కనీనికలోని 36 భాగములలోను, కుడిపార్శ్వములోని అవయవములన్ని కుడికనీనికలోని 36 భాగములలోను, కనబడును. ఈ రెండు Classifications వేరు వేరని భావించక రెంటిని సమన్వయముచేసి రోగ నిదానము చేయవలెను.

కుడికనీనికలోని ఒకటవ ప్రతినిధి భాగము, ఎడమ కనీనికలోని 1 వ ప్రతినిధి భాగము మెదడును తెలుపును. 1 వ ప్రతినిధి భాగములో తెల్లటి నాడీఉంగరము లున్న యెడల మొదటిలో ఉద్రేకములున్నవని గ్రహించవలయును. మనస్థిమితము లేదని తెలిసికొనవలెను. ఒక విషయమునుగూర్చి తీవ్రముగా ఆలోచించలేడని ఊహించవలెను. హిష్టీరియా, ఇన్‌సోమ్నియా, ఏకాకిగా నుండ గోరుట, ముక్కోపిగా నుండుట, మొదలగు మానసిక వ్యాధులలో 1 వ ప్రతినిధి భాగములో తెల్లటి నాడీఉంగరము లుండును. ఈ సంగతి 26 వ బొమ్మలోని నాడీఉంగరములవలన బాగా విశదము కాగలదు.

నాడులలో కలిగిన ఉద్రేకము, మంటలు ఎక్కువ కాలము నిలబడిన యెడల నాడులు చచ్చుపడిపోవును. నాడులలోని పాటవము తప్పిపోవును. నాడులలోని పాటవము తగ్గి చచ్చుపడిపోయినపుడు తెల్లటి నాడీఉంగరములు నల్లబడును. పాటవము తగ్గినకొద్దీ నాడీఉంగరములు ఎక్కువగా నల్లపడును. 6 వ బొమ్మలోని 3, 4 భాగములును రంగులపటములోని 6 వ బొమ్మయు ఈ సంగతిని తెలుపును.

ఈ నాడీ ఉంగరములరంగు తెల్లగా నుండక బూడిద రంగుగా నున్నయెడల రోగము మొదటిదశనుదాటి రెండవదశను పొందినదని గ్రహించవలయును. కుడికనీనికలోని 8, 8 M 9 ప్రతినిధి భాగములు ఊపిరితిత్తులను తెలుపును 27 & 28, 29 ప్రతినిధిభాగములలోని లోపలి సగము (Bronchus) ను తెలుపును. ఊపిరితిత్తులను తెలుపు ప్రతినిధి భాగములలోగాని, Bronchus ను తెలుపు ప్రతినిధిభాగములలో గాని తెల్లటి నాడీఉంగరములు కనుపడిన యెడల తరుణ న్యూమోనియా (ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన తరుణరోగము) వచ్చినదనిగాని, శ్వాసనాళికలకు సంబంధించిన తరుణరోగము వచ్చినదని గాని, తెలిసికొనవలయును.

మెదడును తెలుపు 1 వ ప్రతినిధిభాగములో తెల్లటి నాడీఉంగరములు ఉన్నయెడల మానసిక వ్యాధులు గలవని తెలిసికొనవలెను. అసుణత్వము దేహములో తయారై బయటకు పోక లోపలనే నిలచిపోయిన యెడల మానసిక వ్యాధులు కలుగును. మందులలోని విషమువలనను మానసిక స్థిమితముపోవును. నాడీఉంగరములు నల్లపడినకొలది మతిమరుపు పెరుగును.

ప్రకృతివైద్య పద్ధతులద్వారా రోగపదార్థము బయటకుపోయి, రోగము నయమైనపుడు నల్లగానున్న నాడీఉంగరములు తెల్లబడును. ప్రకృతిసూత్రములను అనుసరించిన కొలదినీ నల్లఉంగరములు తెలుపుమారుటయు, తెల్ల ఉంగరములు లోపించుటయు సంభవించును. మానసిక వ్యాధులతో చాలా కాలమునుండి బాధపడిన వారిలో నీ నల్లటి నాడీఉంగ

కములు విపులముగా కనబడును. ఇటువంటి రోగములను ప్రకృతివైద్య పద్ధతులతో నయముచేసినాము. ఇటువంటివి చాలా కేసులు గలవు.

పందొమ్మిదవ శతాబ్దములోని కనీనికానిధాన శాస్త్రజ్ఞులు కనుపాపపోను మిగిలిన నల్ల గ్రుడ్డును 5 భాగములుగనే విభజించిరి. అనగా 6 ఆవరణలైనవి. వారి విభజనప్రకారము కనుపాప చుట్టూనుండు మొదటి ఆవరణ పెద్దదిగా నుండును ఈ మొదటి ఆవరణ జీర్ణాశయము చిన్న ప్రేగులను తెలుపునని చెప్పిరి. రెండవ ఆవరణ న(మండలమును తెలుపును. 3 వ ఆవరణ బహిష్కార్యావయవములను, 4 వ ఆవరణ జననేంద్రియములను, 5 వ ఆవరణ శోషరసవాహిక లను, 6 వ ఆవరణ Scurfrim ను తెలుపును. తరువాత శాస్త్రజ్ఞులు ఈ 6 వ ఆవరణచర్మమును తెలుపునిరి.

20 వ శతాబ్దపు కనీనికా నిదానశాస్త్రజ్ఞులు మొదటి ఆవరణను రెండుభాగములు చేసిరి. అప్పుడు మొత్తము ఆవరణలు 7 అయినవి. వీరి విభజనప్రకారము మొదటి ఆవరణ జీర్ణాశయమును, రెండవ ఆవరణ చిన్నప్రేగులను, మూడవ ఆవరణ స్వతంత్ర నాడీ మండలములను, 4 వ ఆవరణ బహిష్కార్యావయవములను, 5వ ఆవరణ మెదడును, జననేంద్రియములను, 6వ ఆవరణ శోషరసవాహికలను, 7వ ఆవరణ చర్మమును తెలుపును. ఇట్లు కుడి కనీనికను, ఎడమ కనీనికను, ఏడుభాగములు చేయవలెను. దేహములోని కుడిపార్శ్వము అవయవములన్నీ కుడి కనీనికలోని 7వ ఆవరణలలో కానవచ్చును. దేహములోని యెడమ పార్శ్వములోని అవయవములన్నీ యెడమ కనీనికలోని యేడు ఆవరణలలోను కనుబడును.

నుదుటిమీదగా ముక్కు, బొడ్డులను సరిచేసి గీతగీచి ఆప్రకారముగా దేహమును రెండు భాగములు చేసిన యెడల కుడిపార్శ్వములోని అవయవములు ఈక్రిందివని తేలును. కన్ను చెవి, ముక్కు, నోరులోనగము, పళ్లు, గొంతులోని సగము, ఊపిరితిత్తి, జీర్ణాశయములో సగము, లివరు, మూత్రపిండము, ఊర్ధ్వముఖాంత్రము, సరళాంత్రములోనగము, చిన్నప్రేగులోసగము, వృషణము, కాలు, మొదలగు అవయవములన్నీ కుడి కనీనికలో కనబడును. ఈ అవయవములన్నీ యెడమ కనీనికలోను కనుబడును. హృదయము దేహములో నెడమభాగమునందే యుండును, గనుక ఎడమ కనీనికలో కనుబడును.

గనేరియా - కంజక్టయివా

1938 జనవరి, మార్చి ప్రాంతములలో నా కుమార్తె "కుసుమకుమారి" 4 సం॥ వయస్సు.

"పూర్ణచంద్రరావు"

రోగం

నా ఒక కుమార్తెకి గనేరియా (6 సం॥) యీాడు గల వానికి అల్పాచమానం పోయుటద్వారా సంభవించినది. తొట్టిస్నానచికిత్స చేయించు చున్నాను. ఆ స్నానముచేసిన నీటిలో కుసుమ కుమారి కూర్చుని తలారా స్నానముచేసినది. ఆ మరురోజు నొక కంటివెంబడి నీరు, చీము కారుట, వాయుట సంభవించినది. కండ్లకలకని చనుబాలు వగైరా చికిత్సలు జరిపితిని. 3 వ రోజుకు రెండవకంటికి కూడా వ్యాపించినది. ఒక టేధారగా చీముకారుట, కండ్లు తెరవక మూతబడి యుండుట సంభవించినది.

స్నానములు చేయించుట బద్ధకము కలిగి హోమియో మందులు కడుపులోకి కంటికి వేయించుచుంటిమి 10 రోజులు. ఈ10రోజులు వ్యాధి పెరుగుటయేగాని తగ్గుదల కనబడలేదు. అప్పుడుభయపడిDoctor Mr. V.Subba Rao గారి దగ్గరకు రోగివిషయము,రోగము తెలుసు కొనుటకు తీసికొనివెళ్ళితిని. అంతట వారు ఇది ఫలాని వ్యాధి అనియును తక్షణము Madras తీసుకువెళ్లితే ఒక కన్ను అయినను చూపు వచ్చును అని చెప్పి కన్నులు కడిగిరి. బాగా మొదట రోగము తగిలిన కన్నునుంచి 6 అంగుళముల ఎత్తున చీము చిమ్మినది. అయన తత్తరకలిగి వెంటనే Genaral ఆసుపత్రి Madras తీసుకొనిపోవలసినదనిసలహాయిచ్చిరి. అప్పుడు పుత్రికాపేమ, భావిజీవితము స్ఫురణ వచ్చి ప్రకృతిమాత శరణుజొచ్చుటయె విధి యని నిశ్చయించుకొని, "తొట్టి రంగులకాగి తములు" పరికరములు Bezwada నుంచి వెంటనే తెప్పించితిని. చికిత్సారంభముచేసితిని.

చికిత్స విధానము

రోజు రెండు లేక ఒక కటికస్నానము Blue ఆకుపసువు గుడ్డలలోకప్పి సూర్యకిరణ ములలో త్రిప్పుట. చమటపట్టగానె వెంటనే తలారా స్నానము చేయించుట.

దాదాపు రెండుగంటల వ్యవధితో తిరిగి రంగుల గుడ్డలతో త్రిప్పి స్నానము చేయించుట.

Light Blue water లో దూది తడిపి కండ్ల మీాదవేసి కట్టుట. పగలు పన్నెండు గంటలు. ప్రతిరోజు ఉదయం కండ్లు Blue water తో కడుగుట.

రాత్రిళ్ళు 3 పెట్రొమాక్సులైట్లు వెలుగులో శరీరముకు కావలసిన భాగములకు కోరిన లైటు పడులాగున పెట్టెలు అమర్చుకొని రంగు ప్రసరింప చేయుట.

కండ్లకు ప్రత్యేకం Yellow 2" Blue 10" చొప్పున ఊదా 2" Blue 10" యున్నా నారింజ 2" Blue 10" చొప్పున మార్చుతూ బహు జాగ్రత్త చొప్పున భగవంతునిమీాద భారముపైచి చికిత్సలు చేయుచో శరీరము యావత్తు రాత్రి 10 గంటల కాలము Blue Green & నారింజ,ఊదారంగులలో తెల్లా వారు పరుండపెట్టుచుంటిని. Blue ఎక్కువ. తతిమ్మారంగులు.తక్కువగా పెట్టుచుంటిని.

4 రోజుల తరువాత, కండ్లచికిత్సలు జర్గుచుండగా ఒకటే ధారగా చీము కారుట ఆరంభించినది. అప్పుడు కండ్లు నెత్తురు కండలతో నున్నవి. నల్లగుడ్డు ఆరాగా కనబడినది. పగలు చీముకారుట చాలాభాగము తగ్గినది.
4 రోజుల తరువాత, పై చికిత్స చేయుచుండగా ఒకటే ధారగా నెత్తురు నీరు కారుచుండెను. అప్పుడు నల్లగుడ్డు ప్రత్యేకముగా, తెల్లగుడ్డు ప్రత్యేకముగా ఏర్పడి మూసినపు కండలు తెలుపురంగుకు మారినవి.
4 రోజుల తరువాత రాత్రి పై చికిత్స చేయుచుండగా కండ్లవెంబడి ఒకటే ధారగా నీరు కారినది. మరునాడు మధ్యాహ్నంకు శుభ్రముగా కనులు ఎత్తి చూచుట, మనిష్యిని గుర్తించుట కలిగినది. మరునాడు రాత్రి చికిత్స జరుగగా రోగి అంతటనే కండ్లు తెరచి చూచుట, తిరుగుట, ఆడుకొనుట, సాగించినది.
రోగము చికిత్స 12 రోజులు ఒక పూటకు పూర్తిగా నివారణ అయినది. ప్రకృతిమాతకు నమస్కృతు లొనర్చితిని.
రాత్రిళ్లు పగళ్లు Blue water తో దూదులు వేయుచుంటిని.

పత్యము

రోగి పెంకిపిల్ల అగుటచే పత్యము ఏమియు చేయలేదు. ఎక్కువగా బత్తాయిలు, పంపర్లో, కమల, నారింజ పండ్లరసము లేక తొనలు తినుచుండెడిది. అన్నము, కూర, పచ్చడి, ఆవకాయ వగైరాలు పెట్టుచుంటిని. తినక ఏడ్చేయెడల కండ్లుచెడును అని భయముతో పెట్టుచుంటిని. 1920 లో Madras లో కూడా నయముకు కాని యొక కండ్లచికిత్స, రంగుల వైద్యముతో తెల్లగుడ్డుల్లో నల్లగుడ్డు ఆరంభమగుచూ కురుపు రూపకముగా అన్యపదార్థము ఎక్కువగ కలుగుచుండగా కొంత చూపు వచ్చియుండే స్థితిలో సంసార అపేక్షతో అస్థులతో నిలబడినది.

1936 సం॥ లో గుంటూరు నేత్రవైద్యులు సాధించవలెనని చికిత్సను చేసితిని జయము కలిగినది.

విధేయుడు,
గంధం నాగేశ్వరరావు.
12-9-41. సూర్యకిరణ జలచికిత్సకుడు



నేటి మన ఆహార సమస్య

ప్రకృతి ధర్మబద్ధమైన ఆరోగ్యసూత్రములు ప్రకారము పరిష్కారము

(ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ)

నేడు ప్రపంచ మందంతటను యుద్ధము, క్షామము, ప్రళయతాండవము చేయుచున్నవి. మానవజీవితసమస్యలలో ఆహార సమస్య ప్రధానస్థానము నాక్రమించియున్నది. ఈ సమస్యా పరిష్కారముకొరకు అనేకమంది నాయకులు ఆర్థికముగను సాంఘికముగను కృషి చేయుచున్నారు. నైతికముగాను, పారమార్థికముగాను ఆరోగ్యపద్ధతులమీదను ఈ సమస్యను పరిష్కరించుటకు చాల తక్కువ మంది కృషిచేయుచుండుట చాల శోచనీయము. ప్రతి శ్రమజీవియు ఈ మార్గము నన్వేషించి లోకకళ్యాణమునకు గడంగుట ముఖ్యవిధిగా నున్నది. ఈ సమస్యా పరిష్కారమును ప్రకృతిఉద్యమము అనేకసంవత్సరముల క్రిందటనే పరిష్కరించి దివ్యమైన సూత్రముల ప్రసాదించి సన్మార్గు లందరిలోను బీజముల నాటి మొలక లెత్తించినది. నేటి మన ఆంధ్రదేశ పరిస్థితులను ముందుగా మనము గమనింతము. ఇచ్చటి ప్రజల ప్రధానాహారము బియ్యము, జొన్నలు, రాగులు, మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, అయియున్నవి. అందు బియ్యము ప్రధానస్థానము నాక్రమించియున్నది. ఇపుడు అవి దొరకుట కష్టముగ నున్నందున ప్రభుత్వము వారు మనిషికి రోజుకు ఇన్ని బియ్యము అని నిర్ణయించియున్నారు. ఆరోగ్యశాస్త్రదృష్టిలో చూచిన మానవుడు ఆరోగ్యముగను, బలముగను ఎక్కువకాలము జీవించవలయు నన్న పిండిపదార్థమును చాల తగ్గించి తినవలెను. దానికి రెండురెట్లకంటె ఎక్కువగా కూరగాయలు తినవలెను. ప్రతిమానవునకును రోజునకు 2 గిద్దలు లేక ½ శేరు బియ్యంకంటె అవసరములేదు. మానసికముగ పని చేయువారికి ఇంకా తక్కువే సరిపోవును. ఇంతకంటె ఎక్కువ తిను అలవాటు గలవారు భోగులుగను, రోగులుగను, తయారగుదురు. తమ క్షేమముకొరకును, దేశక్షేమముకొరకును, ఆరోగ్యవంతులుగ మానవులు దీర్ఘకాలము జీవించవలె నన్న ఏకభుక్తము చేయవలెనని, ప్రతి ఏకాదశి ఉపవసింపవలె నని, మన పెద్దలు, పూర్వులు శాసించియున్నారు.

బియ్యమునకు రెండురెట్లకుపైగా వా వారును కూరగాయలు తినవలెను. కావున వా వారును కూరగాయలు పండించుటకు ప్రయత్నించవలయును. దానికే ప్రభుత్వవ్యవసాయశాఖవారు కొంతవరకు ప్రచారము చేయుచున్నారు. ప్రజలయొక్క బాధ్యత నెరిగిన సంపూర్ణతోడ్పాటు ఉన్నగాని ఈసమస్య పరిష్కారము గాదు.

బియ్యమును మరలలో వేసి అనేకమారులు పాలిషు చేయుటవలన అందుగల ప్రాణసత్తులు నశించుటయేగాక ఆహారపరిమాణము కూడ తగ్గి వృథాగా పోవుచున్నదని గుర్తించి ప్రభుత్వమువారు ఒంటి పట్టు బియ్యము కంటె ఎక్కువ పాలిషు చేయకూడదని శాసించియున్నారు. దంపుడుబియ్యము, కొయ్యతిరుగలిబియ్యము, నష్టిచేయించిన నింకా-




మానవుడు ఫలాహారి, శాకాహారి యని అతని అవయవములు, మానసికాభివృద్ధి ఋజువు చేయుచున్నవి. అదియే భగవంతుని నిర్ణయము కాన ప్రతివారును కనీసము ఒకపూట అయినను పండ్లుతినవలెను. కేవలము పండ్లు, కొబ్బరి వగైరా పదార్థములను తిననలవాటు చేసుకొని జీవితమును ఆరోగ్యవంతముగను, సుఖవంతముగను, జీవించగలుగుట చాల ఉత్తమమైన పద్ధతి.

బెజవాడలో ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘము వారు ప్రతిసంవత్సరము మే నెలలో శిబిరముల నేర్పాటుచేసి మానవుడు ఆహార సమస్యను సులభముగ పరిష్కరించి ఆరోగ్యముగను, బలముగను జీవించగల పద్ధతులను పన్నెండు సంవత్సరములనుండి నేర్పుచున్నారు. మానవునకు ప్రధానముగ కావలసినవి పండ్లు, తరువాత కూరలు, తరువాత పిండిపదార్థములు, క్రొవ్వు, పప్పుపదార్థములు.

కాన ప్రతివారును ఈ దేశక్లిష్ట పరిస్థితులలో ఆహారము తక్కువైనదని ఆందోళనపడి దురాశతో ఎక్కువగా తిని ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనకుండ ఏకభుక్తము చెయ్యండి. ఏకాదశి వ్రతము చెయ్యనలవాటు చేసుకొనండి. ఇది ఇహపరసాధనము. "ఆపదలందు ధైర్యగుణము" శ్రేష్ఠమని భర్తృహరి చెప్పినట్లుగా నేటి దేశమందలి క్లిష్ట పరిస్థితులలో తిండి లేదని దిగులుపడి గుండె పగిలి చావకుండా సత్యము గ్రహించి ధర్మమార్గమున నడువ ప్రార్థించుచున్నాము.

క్షామములు సంభవించినపుడు ఆకలి బాధ వల్ల మరణించిన వారు తక్కువయనియు, తిండి చాల లేదని దిగులు, ఆందోళన, దురాశల వల్ల చనిపోయిన వారిసంఖ్య యెక్కువనియు విజ్ఞాన వేత్తలు లెక్కల ద్వారా ఋజువు చేసి యున్నారు.

కష్టములను మనము ధైర్యముతో నెదుర్కొనుట ఉత్తమ మార్గము కాని నిరుత్సాహముతో కుస్తింగి నశించుట నీచపద్ధతి.

క్షామ సమయములలో కష్టములు సహించి ఉపవాసములు చేయ నలవాటుపడిన మితాహారులే బ్రతికి యుండగలరు. భోగులు దురాశాపరులు, వ్యసన దూరులు నశింతురు.

నేటిమానవులకు అలవాటైయున్న ఆహార పదార్థములలో ముఖ్యమైనది బియ్యము. బియ్యములో పిండిపదార్థము ప్రధానముగా గలదు. అదే పిండిపదార్థము అన్ని దుంపలలోను, అరటిపండ్లు, జామ, మామిడి, సపోటా, బొప్పాయి, మంచిగుమ్మడి, దోస మొదలగు కండగల పండ్లలోను గలదు. కాన బియ్యము దొరకనివారు ఆపండ్లను, దుంపలను తిని శారీరకశక్తులను వేడిమిని కాపాడుకోవచ్చును.

పండ్లను, దుంపలను కూడ మితముగా తినవలెను. మితముమించిన ప్రతీదీ జబ్బుచేయును. దురాశవల్ల ఎవడూ తినకుండా మనమే తినవలెననియు, మనవి; మనము తినకపోతే ఎట్లాగని, మనము పుట్టింది ఎందుకు? తినుటకే అని యిట్లాంటి పాడుబుద్ధులు పుట్టినవారికి ప్రకృతిమాత వెంటనే శిక్షవేయును. అదే రోగము, బాధ, మరణము, దీనిని ప్రతి పాపియు అనుభవించి తీరవలెను. ప్రతిసన్మార్గుడును దీనికి దూరము కావచ్చును.

పిండిపదార్థముకు రెండురెట్లుకు పైగా పండినకూరలు తప్పక తినవలెను. బీర, పొట్ల

తోటకూర, గుమ్మడి, రామములగ, వంగ, చిక్కుడు అన్నిరకముల ఆకుకూరలు లేతవిగ నుండు స్థితిలో తినవలెను.

బాగా కష్టపడి పనిచేయు వారికి ఎక్కువ క్రొవ్వుపదార్థములును, ఎక్కువ పప్పుపదార్థములును అవసరమగును. అవియైనను పిండి పదార్థములలో నాల్గవ వంతుకంటె తక్కువే. వారి పనినిబట్టి అవసరమగును.

మానసిక పరిశ్రమ చేయువారు పప్పుపదార్థములను చాల తగ్గించి తినవలెను. క్రొవ్వు పదార్థములగు నెయ్యి, మంచి నువ్వులనూనె, కొబ్బరికూడ పిండిపదార్థముల పరిమాణములో నాల్గవ వంతుకంటె తక్కువే సరిపోవును.

రసముగల పండ్లగు నారింజ, పుచ్చ, రామములగ, కొబ్బరి బొండములనీరు, మామిడి పండ్లరసము మొదలైనవి; ఒక పూట ఇవే కేవలము వాడవలెను.

ఈ పైన చెప్పిన దశతయును ఆరోగ్య నైతిక శాస్త్రదృష్టిలో మహాజనులకు చెప్పిన ముక్కలు. ఆర్థికముగ ప్రతిమానవునకు వీనిని అందించగల బాధ్యత మొదట ప్రభుత్వము వారిది. పిమ్మట వారిలో సహాకారముచేయు రైతుమహాజనులది. తరువాత స్వార్థపరత లేక సహాకార గుణముగల వర్తకులది. వీనిని సద్వినియోగము చేసికొను బాధ్యత మన అందరిదిని. కరకర ఆకలి యగుచున్న మానవునకు ఏ ఆహారము దొరకినను దానిని తిని సంతృప్తి పడగల సమర్థత యుండును. సరిగా ఆకలి పుట్టునంత వరకు వేచియుండ నిగ్రహము లేక యుండు వ్యసన పరులకు అదికావాలి యిది కావాలి అని ఆందోళన పడుట, చెడ్డరుచులు కోరుట, రోగమునుచేతిమీదుగా తెచ్చిపెట్టు కొనుట జరుగుచున్నది.

ఉత్తమ మానవులు, ఒక్క పిడికెడు అనగా వెలగపండు ప్రమాణము గల ఆహారముతోను, కొందరు ఒక్క పండుతోను, మరికొందరు, జలపానము చేసియు, వేరొకరు వాయుభక్షణ మాత్రమే చేసియు జీవించి గొప్పవారు కాగలిగినప్పుడు మనముమాత్రము ఎందుకు సాధించరాదు? వ్యసనములకు ఎందుకు దూరము కాకూడదు? అను దృఢవిశ్వాసముండవలెను.

మానవులు తిను ఆహారములలో మాంసము, చేపలు, మొదలగు జంతు సంబంధములగు ఆహారములు, అనారోగ్యకరములు గాన వర్జ్యాలా నిషిద్ధములు. కారము, ఇంగువ, ఉప్పు, మసాలాలు, కూడ సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించి వేయవలెను. తెల్లచక్కెర చాల అపకారము చేయును.

ఆడతోడు

ప్రజల పాదఘట్టములతో నలిగి చూర్ణమైన ఆ బాటలోని ధూళి వేసవినాటి మధ్యాహ్నపు సుడిగాలి సూతగొని భూమ్యాకాశముల మధ్యకు లేచి అందరి నెత్తిమీదా రాలి కూర్చుంది. కళ్ళలో దూరి కళ్ళు తెరచి తేరి చూడ లేకుండా చేసింది.

ఆ మహాతల్లి తన ఏ మహాశక్తితో తన గర్భంలోంచి వేండ్రాన్ని కుమ్మరించి జంతుజాలాన్ని తహతహలాడించి స్తంభింపచేసిందో ఆ తల్లే ఆ వేడిని పోగొడ్తూ తిరిగే వేళకు తన లోనికి మింగుకొని చల్లని పిల్లవాయువుల్ని ప్రజలమీదను నడిపించింది. దేహాలు చల్లబడ్డాయి. అందరూ ఆ ప్రకృతిమాత దోసిలిలో సోలిపోయారు. వేగుచుక్క పొడిచింది. ఉషఃకాంత గగనవీధులలో రంగు రంగు ముగ్గులు పెట్టింది. తెల్లవారింది.

బ్రహ్మావధాన్లు ఊళ్లోకి వచ్చేటప్పటికి కాకులు కూసినై. ఇల్లాళ్ళు కసువులు చిమ్మి కళ్ళాపులు చల్లుతున్నారు. సుందరమ్మగారు బయట పని పూర్తి చేసుకుని దొడ్లోపనికి వెళ్లింది.

అవధాన్లు "సుందరమ్మక్కా! సుందరమ్మక్కా!" అంటూ దొడ్లోకి వెళ్ళి మునగ చెట్టుకింద వేసిన మంచంమీద కూర్చున్నాడు. "తలవటంతే నే తలగడ ప్రక్కనుంచున్నట్లు" అనుకుంటుండగానే వచ్చావు. ఇదిగో కాళ్ళు కడుక్కోరా బుల్లోడా! మరదలూ పిల్లాలూ కులాసాగా ఉన్నారా! మొన్న చంటివాడు లంఖణాలన్నారు. కులాసాగా ఉన్నాడా!" మొదలయిన ప్రశ్న పరంపరలు కురిపించింది.

కోట శ్రీరాములు

(సద్గం)

అవధాన్లు అన్నిటికీ సమాధానం చెప్పి "అక్కా! బావేడీ! ఊళ్లో ఉన్నాడా? అని పశువుల పాక వేపుకు చూచాడు. "ఏదో వ్యవహారం మూట కట్టుకు వచ్చావు లాగుందే" నాకు చెప్పవూ! అంది. "నీకు చెప్పకపోతే ఎట్లాగుగానీ ముందు బావేడీ" అన్నాడు అవధాన్లు.

ఈమధ్య మేము పాడికి బహు ఇబ్బంది పడ్డాంలే! ఎరుగుదువుగా మీ బావపనులు. ఊళ్లో తూరుపువాడి దగ్గర గేదె ఉంటేదాన్ని వదులుకుని పాలెంలో కమ్మాయన దగ్గర గేదె ఉంది; అది పాలవృష్టి కురిపిస్తుందని సలహా సంప్రదింపూ లేకుండ 80 రూపాయిలకు కొనుక్కొని వచ్చారు. ఆ బర్రె వచ్చినపూట ఏం పాలిచ్చిందో! అంతే ఒక్కపూట తప్పి ఎగ చేపింద. బాబూ! ఈబర్రె నాకక్కర లేదు తిరిగి తోలిపెడతా నంటారీయన. ఏంతోలి కెళ్లారో అంతే యింకా తిరిగి తీసుకోనంటాడు ఆ కమ్మాయన. దాని విషయంలో పంచాయితీ చేయిస్తానని వెళ్లారు. "ఎరుగుదువుగా చేసి వస్తాయన్నావుంటారు మీ బావ" అంది సుందరమ్మ. సరే బాగానే వుంది గాని ప్రస్తుత విషయమేమిటంటే శివుడుకి సంబంధాలు వస్తున్నై. బుధవారం నాడు ఒక పోలీసు యినస్పెక్టరు తన పిల్లను వచ్చి చూచిపొమ్మని వర్తమానం చేశాడు. ఇంకా ఏవో రెండు మూడు సంబంధాలు తిరిగి పోతున్నారు. ఒత్తిడికూడా చేస్తున్నారు. మీకు చెప్పకుండా అవతల ఏమీ అనటానికి సావకాశం లేదుకదా! ఉత్తరాయణంలో తప్ప తరువాత లగ్నాలు లేవుగదా! మీమరదలు కూడా ఏదో సెటిల్ చేయండి అంటోంది.

బావ ఉంటాడేమో అన్నీ మాట్లాడుకు పోదామని వచ్చా. మీరూ పిల్లని ఆపటానికి వీలులేదుగదా! ఆయన రావటంతో మీరు సంప్రదించుకుని ఆయన్ని అక్కడకు పంపించు. నేను వెళ్ళొస్తా. అగ్రహారంలో ఇంకొక పనికూడా ఉంది. అని అవధాన్లు లేచాడు.

"ఏమిట్రా అదీ ఒక కాలుబయటా మరోకాలు ఇంట్లో, ఉండగానే ప్రయాణం ప్రయాణం అంటావు. అగ్రహారంతో నీకెప్పుడు పని లేకుండా ఉందీ. బారెడు దూరంలో ఊరికి పోలేక పోవ్రుతే. బావరానీ! మాట్లాడేపోదు గాని. అయితే శివుడు ఈ సంవత్సరం ప్యాసయినాడా?''

అవ—ఒట్టిప్యాసు కాదు. ఫస్టుక్లాసు పాసయినాడు. స్కూలు మొత్తంమీదే ఫస్టు మార్కు వచ్చిందట.

సుందరమ్మ—పైచదువు గుంటూరులో చదివిస్తారా? మరేం చేద్దామని?

అవ—మనయిష్టమే ముందీ - వాడు ఏం చదువుకున్నా చెప్పించవలసిందే. మొన్న కొత్తగా వచ్చిన మా మరదల్లుడూ మనవాడూ కలసి బి.ఏ. పట్నంలో చదువుకుందామని అనుకున్నారట. ఏమో వాళ్లిష్టం. మన మల్లాడబ్బు వాళ్ళ మేగదా! పైన వాళ్ళయిష్టం.

సుంద—అయితే శివుడి మీద నీ అదుపు లేదా ఏమిటి? మొన్న పెళ్ళిలో ఆ ఆట కాయితన మేమిటి? అసలే భ్రమరం ఒకళ్ళచేత మాటపడేది కాదు. తనలో ఇంతయినా తప్పు ఉంచుకోదు. ఎంత మేనత్త కూతురైనా ఆపామాపీకి పొద్దుండాలి. ఎప్పుడో పెళ్ళా మగుతుందని యిప్పటినుంచీ మగడితనం చూపాలా? పెళ్ళినుంచి వచ్చిన తరువాత నాల్గురోజులు అన్నం సరిగ్గా తినలా. మాట్లాడితే పెళ్ళికి నన్నెందుకు పంపావంటుంది. శివుడూ చిన్నవాడే అనుకో! తను నలుగురిలో దాన్ని నానపామనీ - తారలనీ - మొగుడితో కాపరం చేసేట్టు కనపడదనీ- తానే అంటే నలుగురికీ - అలుసుకాదూ -నువ్వే చెప్పు;

అవ—ఇది నీదాకా వచ్చిందీ - నలుగురు పిల్లకాయలు చేరినప్పుడు ఇట్లాగే అల్లరిగా ఉంటారు. అందులో పెళ్ళికొడుకికి పెళ్ళికొడుకు వాళ్ళమీదనే పోట్లాడుతుంటే నేనే సర్ది కూకలేశానులే.

అంటూఉండగా భ్రమరం గదిలోంచి జేగపిట్టలాగా రయ్యిన వచ్చి అవధాన్లు ప్రక్కగా నిలబడి కోరచూపు చూచింది.

సుందరమ్మగారు "అదిగో మేనకోడలు పిల్ల" అని చెప్పి "అమ్మాయ్! మామయ్యని చూచావుటే" అంది. భ్రమరం మామమీది చూపు మొరవమడిమీదికి తిప్పి. చూడకేం చూస్తునే ఉన్నా అంటూ ముఖం కడుక్కునేందుకు నూతిమీదికివెళ్లి కూర్చుంది. తల్లి పిల్లకు కాటాకూ నీళ్లు ఇచ్చి వచ్చింది.

అవధాన్లులేస్తూ "పొద్దున్నే అభ్యంతరం పెట్టకే అక్కా!" శివు తప్పక కానను పంపించు. వస్తే ఉప్పర్తరం కలిసి మళ్లీ వస్తాంలే అంటూ బయలుదేరాడు.

2

బ్రహ్మావధాన్లు మధ్యాహ్నంపూట వెంకటేశం యింటికివెళ్లి "నాయనా! వెంకటేశం! మన

శివుడు నా యెదుట మాట్లాడటానికి భయం పడతాడు. ఇంతకంటె మంచి సంబంధం రాదు. అంటు మగపిల్లలా లేరు. మంచి సుక్షేత్రమైన పొలం ఆ పిల్లపంతు 4 ఎకరాలు వస్తై. దగ్గరలోవని. బంధుత్వంలో బంధుత్వం. ఆ పిల్లని అంత ఆస్తితో మంచి స్థితివంతులే చేసుకుంటారు. అది మనవాడి కపటం అదృష్టమన్నమాట. ఆ పిల్ల తను కోరినట్లు లేదంటాడు. ఏమున్నా తెలివితక్కువడా! అంగవైకల్యమేమన్నా ఉందా! నల్లగా ఉంటే యింకా పనికి రాని దేనా! వయస్సు వచ్చినకొద్దీ అదే అందంగా ఉంటుంది. నువ్వు నిజంగా వాడి స్నేహితుడవైతే తప్పక ఈ సంబంధం చేయించ గలుగుతావు. చేతకాకపోతే వాడి స్నేహితుడవే కావని నిష్ఠూరాలాడాడు. వెంకటేశం తన శక్తివంచన లేకుండా ప్రయత్నంచేస్తానన్నాడు.

ముందువాలో రామయ్యగారూ మందరమ్మగారూ కూర్చుని సంబంధం విషయం సంప్రదించుకుంటున్నారు. భ్రమరాంబ మంచం మీద పాటలపుస్తకం తెరచి పాటలు చదువుతున్నట్టు కూర్చుంది. క్రమ క్రమేణా ముఖం ఎఱ్ఱబారుతోంది. మందరమ్మగారు చివరకు "దానికేం మన కయిన సంబంధం- సుమ్మంలోకి వచ్చిన సంబంధం - చేతికి నోటికి అంటుతూవాళ్లు. కన్నకాపిల్లో ఇబ్బంది పెట్టేవారు కూడా కారు. అయినా పొలం బట్రా అనేపిల్లలపేరున నాకిక్కి మాత్రం తెలియకుండా ఉండికనుకనా!" అంది.

"కాదుమరీ! ఎంతకట్నం యిస్తే మాత్రం అయిన సంబంధం వంటి దవుతుందా? కర్రి వాడు బుద్ధిమంతుడూ - తెలివైనవాడూ... అంటూ ఉండగా భ్రమరం, భ్రమరం మాదిరిగా చంగునలేచి "అదే మీకు తెలియంది" అంటూ మంచం దిగింది. రామయ్య "ఏమిటే తల్లీ! తెలియక పోవట మేమిటే పిచ్చితల్లీ!" అంటూ చిక్కరుమని చూశాడు. భ్రమరం "తల్లీలేదు! గిల్లీలేదు! అంటూ నూతి దగ్గరకు వెళ్లి తొట్టెదునీళ్ళలో కాళ్ళుముంచుకు గట్టు మీద కూర్చుంది.

మందరమ్మ "ఏదో చిన్నకోరిక - వాడూ చిన్నకొరవిగాడేగా! మొన్నపెళ్లిలో దీని నేదో అన్నాట్ట. పెద్దపిల్ల పాఱమ్మగాని. దీనిది వెలమపౌరుషం. మాటవస్తే వర్కు చావాలి సిండే.

రామయ్య—వాడెవడూ!

మంద—ఇంకెవడూ! కాబోయే అల్లుడు శివుడు గాడే!

రామయ్య—ఏమన్నాట్ట?

మంద—వాడిముఖం "ఎవరో అదిగో నీపెళ్లామంటే మేనత్త కూతురుగాబట్టి చనువుగా, "ఛీ! దీనిని చేసుకోను, నల్లగా ఎలికగొడ్డిలాగా వుంది. అంతగా బలవంతంగా కట్టారంటే కృష్ణఒడ్డున పాకవేసి అందులో ఉంచుతా, అంతే ఈనల్లదాని ఖర్మం" అన్నాట్ట. ఇక చూసుకోండి! మీకూతురు ప్రతాపం. పెళ్లికూతురు దగ్గరనుంచి బ్రతిమాలించుకుని ఆనాల్గురోజులూ ఉండేటప్పటికి వాళ్ళపెద్దలు దిగి వచ్చారట.

రామ—అయితే వాడంత ఎఱ్ఱగా పుఱ్ఱగా ఉన్నాడని గర్వమా? ఎక్కిరించటానికి. నా పిల్లకు సంబంధం రానవ్వను చూస్తానులే.

సుంద — ఏమిటీ వాడికేంటి చిన్నవాడవు తున్నారు. కాబోయే పెళ్ళాంగిదా నని వరాగం మాట్లాడాడేమో! అందరి పిల్లల్నీ అడబోయాడా? ఆ మాటలూ నాకు ముచ్చటగానే వున్నై.

రామ — వరే! వాటికేంగాని, రేపు ప్రొద్దున మేనల్లుడు సత్యనారాయణ తీసుకువెళ్ళి తఖాన్తా అని తాంబూలాలు పుచ్చుకొని వస్తాం. ముం దెప్పుడో పిల్లలకు ఇచ్చుకునేవీ పెట్టుకునేవీ యిప్పుడు చెప్పట మెందుకూ? కట్నం వెయ్యినూటపదార్లూ, 2 వందలు లాంఛనాలూ, 5 రోజులూ పెళ్ళి అని స్థిరం చేసుకొని వస్తాం.

సుంద — అంతే యింకేమీ మాట్లాడకండి - అన్నీ నారాయణకు తెలుసుగా! తరువాత అన్నీ సంప్రదించుకుందాం అని సంప్రదింపు ముగించారు.

4

మేదు భోజనాలయినై. తాంబూలాలు పుచ్చుకునే సమయానికి నలుగురు పెద్దల్ని పోగుచేశాడు బ్రహ్మావధాన్లు. మేనమామా మేనల్లుడూ అరుగుమీద ఏదో మాట్లాడుకుంటు న్నారు.

లోపల శివుడు తల్లితో తగవు పెట్టుకొని "నాకీపెళ్ళి వద్దంటుంటే చేస్తూన్నారుగాదూ జరగాలసిందేదో జరుగుతుందిలే" అంటు న్నాడు. సత్యనారాయణ చివాలున లోపలికి వెళ్ళి చనువుగా "శాంతం పిన్నీ! ఏమిటీ శివుడి గడబిడ? కట్నం చాలదంటున్నాడా ఏమిటీ? నాతో చెప్పదూ నే తీరుస్తాగా" అన్నాడు.

శివుడు విసవు బుగ్గతో మీంకు అపిల్ల సుఖంగా కాపురం చెయ్యాలని వుంటే ఈపెళ్లి మానుకోండి - యింతకంటె ఉపన్యాసం అనవసర మని" బీరువాలు చాటుకు వెళ్లాడు. "ఇట్లా అంటా డేమిటి? పిన్నీ! అని తెల్లబోయినాడు సత్యనారాయణ.

"మరేం లేదబ్బాయ్ - ఈమా వచ్చే రాత్రి ఏడ్వ. బి. ఎ. పాసయి పెళ్లి చేసుకుంటా వం టాడు. అంతవరకూ అనువైన సంబంధాలు కూర్చుంటాయా? తన పైత్యం దీనికి సుకులక్షణంగా పెళ్లి చేసుకుని బి. ఏ ప్యాసయి నూరు నూట పాతిక తెచ్చుకోటల్లా! వాడి ముఖం తెద్దూ! ఎద్దువడిగి బండి కడతామా ఏమిటి? చిన్న నవ్వాసి తెద్దూ!" అంది- "కాను ఎద్దునడిగి ఎం దుకు కడతావు బండిని! తల్లకిందుగా బొల్లా కొట్టిస్తే లభాయి తెత్తుతావు గానీ!" అంటూ శివుడు దొడ్లోకి దూకాడు.

సత్యనారాయణ తవ్వుడు దోవలో పడ్డాడు. "పిన్నీ-- మనవాడు పెళ్లి ఎప్పుడు చెయ్యమంటే అప్పుడే చేద్దాం. కట్నవిషయంలో గూడా వాడు గునవక్కరలేదు. ఇంకా ఏమన్నా అంటే కూడా చెప్పమన్నాడు.

శాంతమ్మగారు నవ్వుకుంటూ "మరేంలేదు గానీ కట్నమే 15 వందలనిపించు. లాంఛ నాలూ, వప్పగింతలూ, వేరేవేరేనే సుమా! అట్లా చేయించు. వాడికి గునుపు లేకుండా పోతుంది నారాయణా! అంది.

రామయ్యగారు మేనల్లుడిని పిలిచి- "ఏరా! నారాయణా కుర్రవాడు అట్లా అంటుంటే మన మేమీ తొందరపడటల్లేదు గదా! అన్నాడు. నారాయణ "ఏమిటి మామ్మా!

అట్లా ఇదవుతావేం మేమంతా లేమూ! కట్నం లాంఛనాలు కాకుండా 15 వందలనే ద్దాం. ఇక గొడవ లేకుండా పోతుంది. అని మేనమామని ఒప్పించాడు. పెద్దలు తథాస్తు అని లగ్ననిశ్చయం చేశారు.

5

శివుడు లగ్నం తప్పించి పారిపోతానని వెంకటేశంతో చెప్పాడు. వెంకటేశం నెమ్మదిగా అవధానులుగారి చెవి నేశాడీసంగతి. అవధాన్లు తారామండలాన లేచి శివుడిని కూర్చోపెట్టి "నేను సంపాదించిన ఆస్తి నీకు రానియ్యననీ- చదువుకునేందుకు డబ్బుపంపననీ ఏనైజామో లేచిపోయి- బ్రతికాలిసిందేననీ - నాలుగు ఎకరాలతో వచ్చేపిల్లను చేస్తుంటే నీకు తీవరం వచ్చిందనీ - నీ బ్రతుకు కుక్కలుగూడా పడవనీ యింకేమేమో బెదరించాడు" తల్లి కూడా బెదరింపేట్టు చేశాడు. ప్రతిమాట లోనూ 4 ఎకరాలను చూపిస్తాడు.

పైన తెల్లనుసి కప్పుకొని లోపల కణకణలాడే చింతనిప్పు కణంలాగా ముఖం వెలవెలబోతూ కూర్చున్నాడు శివుడు. "ఇదిగో ఈడబ్బుతో చక్కటి చొక్కాలూ, ధోవతులూ, కోట్లూ కొనుక్కోమని కి అయిదురూపాయల నోట్లూ అవధాన్లు శివుడు ముందుకు విసిరాడు. శివుడు లేచివెళ్లి స్టాండర్డు బట్టల రకాల్లో 4 చొక్కాలు 2 ధోవతులూ, 2 తువ్వాళ్లు, కొనుక్కొని తక్కింది తండ్రిముందు పెట్టాడు. తండ్రి సంతోషించాడు.

6

భ్రమరాన్ని పెళ్లికూతుర్ని చేశారు. బొట్టు పెట్టుకుందామని అద్దంమీద పెట్టుకున్న వెండి కుంకుమభరణిని పొరపాటున క్రింద పడతో కుని వలికిపోయిన కుంకాన్ని గుట్టుచప్పుడు కాకుండా భరణిలో నింపుకుంటుంది భ్రమరం. —"ఏడుస్తూ ఏరువాక సాగితే కాడిమోకులు దొంగలు దోచేశారట" అంటూ కొడుకుని కోపపడుతూ బళ్లోకిపంపటానికి రామయ్యగారి యింటిముందు నుంచి వెళ్లుతున్నాడు.

పెళ్ళిజనంతోనూ, మేళతాళాలతోనూ ఊరు శోభాయమానంగా ఉంది. లగ్నం వేళ ముఖ్యులుమాత్రం చేరారు. తెరసెల్లాతీసి కురవిశిష్టు శివయ్యా! అమ్మాయి ముఖం ఒకసారి చూడు" అన్నాడు. శివుడు వికవు నవ్వుతో" ముఖంచూడటమేగా! ఒకసారేం పదిసార్లు చూస్తా, త్వరగా నీహడావిడి కూడా ముగించు అన్నాడు. ఆమాటలు వింటున్న భ్రమరం నిస్తరంగ మహోదధిలాగా శ్వాసలు బిగబట్టుకు దేహంమరిచి ఒక క్షణం కూర్చుంది. పెళ్ళికళ ఫెళఫెళలాడిపోతోంది. ఊరేగింపుకు పల్లకీ ఎత్తారు. పెండ్లికూతురూ పెండ్లికొడుకూ ఉదయాద్రి వల్లిపూదుల్రిలులాగా కూర్చున్నారు. కన్నెపడుచులు పెళ్లికూతుర్ని ఎకసక్కాలు ప్రారంభించారు. ఊరేగింపై వచ్చారు. పా... ఊళ్ళోవాళ్ళకు మాత్రం యిది యేం తెలుస్తుంది. పిల్లలు తలుపుదగ్గర పాటలు పాడారు. ముత్తయిదవులు పేర్లు చెప్పకొండని హాస్యాలాపాలు ప్రారంభించాలనుకుంటున్నారు. శివుడు గప్పున లేచి బిగ్గరగా "భ్రమరాంబా నేనూ వచ్చాను. ఇక లోపలికి పోనియ్యం డన్నాడు. భ్రమరాంబకూడా నెమ్మదిగా లేచి "శివుడుగారూ నేనూ వచ్చాం పోనియ్యండని" వసంత కోకిలలాగా స్థాయి పెంచి పేర్లు చెప్పింది. అతిగూ కొందరికి అర్థమై

ముగం ముత్తింది. పేర్లు కొసరి చెప్పించాలను కున్నవాళ్ళకు నిరుత్సాహం కలిగింది. కొందరు మళ్ళీ చెప్ప మన్నారు. ఎన్నిసార్లు చెప్పుకున్నా ఈ పేర్లేగా! మళ్ళీ రేపు చెప్పుకుంటా లెండి అంటూ శివుడు కదిలాడు. భ్రమరంకూడా కదిలింది.

భ్రమరానికి అత్తవారు అందమైన రాళ్ళ నగిషీ నాగసత్తూ, రాళ్ళ చేమంచి పువ్వూ చంద్రహారం పెట్టారు.

సదస్యంరోజుకు శివుడి స్నేహితు లిద్దరు వారికి ఆహ్వానం లేకపోయినా గుంటూరునుంచి వచ్చి పిలవకపోయినా నీ పెళ్లికి వచ్చాం చూచావా అని నిష్ఠూరాలాడి శివుడికి ఒక పార్కర్ కలం, ఒక వెండి పూలబుట్ట భ్రమరానికి బహుమతి చేశారు. ఇట్టి పెళ్లికి ఎట్లా ఆహ్వానించాలో తెలియకపోయినందుకు క్షమించమని స్నేహితుల్ని కోరాడు.

—“పిల్ల అనాకారి అన్నారా నీకు దృష్టి మాంద్యం వచ్చినట్టు యిప్పుడు తెలుస్తోందని యింకో స్నేహితుడన్నాడు.

(సశేషం.)

Books on Nature Cure

No	Name of the Book	Author	Price Rs.	a.	p.	Ordinary Postage a.	p
1	Human Culture and Cure	Dr. E. D. Babbit	20	0	0	Free	
2	Practical Naturotherapy	Dr. S. J. Singh	15	0	0	5	6
3	Everybody's Guide to Nature Cure	Dr. Harray Benjamin	9	0	0	5	6
4	Practical Nature Cure	Dr. K. L. Sarma	7	0	0	4	6
5	Nature Cure	Dr. Lindlahr	7	0	0	4	6
6	Indian Nature Cure	Dr. Bhikshu	0	12	0	1	3
7	Drugless Healing	Dr. L. Kameswaran	0	8	0	0	9
8	Way Back to Health	Dr. K. L. Sarma	0	2	0	0	9
9	Talks on Hygiene	Dr. J. Grand	0	6	0	0	9
10	Fasting Cure	Dr. K. L. Sarma	0	6	0	0	9
11	Pranayama	"	0	2	0	0	9
12	Universal Uncooked Food	Dr. B. S. Gopal Rao	4	0	0	3	0
13	Man's Food Unveiled	Dr. M.K. Pandurangam	2	0	0	2	3
14	Thoughts on Diet	Justice Vepa Ramesam	0	8	0	0	9
15	Marriage Sexual and Social Development	Dr. E. D. Babbit	1	0	0	2	3
16	Psycho-Solar Treatment	Dr. R. S. Agarwal	0	4	0	0	9
17	Perfect Sight without Glasses	"	0	2	0	0	9
18	Blindness in India	"	0	2	0	0	9
19	Mortality in India	Dr. K. L. Sarma	0	2	0	0	9
20	Who are Quacks	Dr. Howard Hay	0	2	0	0	9
21	Vaccination Scourge	Dr. M.K. Pandurangam	0	4	0	1	3
22	Why not Vaccinate	Indian Naturopatic Association, Bezwada	0	2	0	0	9
23	Vaccination	Indian Naturopatic Association, Bezwada	0	2	0	0	9
24	Tea and its Harms	Do	0	2	0	0	9

For books apply to:—THE NATUROPATIHC BOOKSTALL, BEZWADA

Send the Cost of the Books plus Postage and an extra charge of there annas against Registration fee for each Parcel of Books. Always send the cast by Money Order only. For any book on Nature Cure in English, Telugu and other Indian Vernacular languages please enquire the manager of the stall.

The branches of the Naturopathic stall are kept open at

1. Prakruthi Karyalaya Trust. Near Town Police Station, Bezwada Town.
2. Prakruthi Dharma Parishat. Brahmmayya Pantulu Street, Satyanarayanapuram, Bezwada.
3. My Shop. A. G. Press Buildings, Gandhinagar, Bezwada.
4. All Naturopathic Conferences

మ సూ చి క ము

(గత సంచిక తరువాయి)

లింగస్నానములకెల్ల సాధ్యమైనంత శీతలోద కమునే వాడవలయును. స్నానము 10 నిమి షములు మొదలు ఒక గంటవరకు, రోగి యొక్క వయస్సు, ధాతుశక్తి ననుసరించి చేయవచ్చును. రోగి కూర్చుండుగది ముఖ్య ముగా చలికాలములో వెచ్చగా నుండవల యును రోగి భరింపగలిగినంతలో ఎంత శీతలోదకమైన, ఈలింగస్నానము లంతంత గుణతరముగా నుండును. శీతలదేశములందలి నీటియొక్క ఉష్ణధర్మమునకును, వాతా వర ణముయొక్క వేడికిని, గల సంబంధము మన దేశము నందలి నీటియొక్కయు, వాతా వర ణము యొక్కయు, ఉష్ణధర్మముల యన్యోన్య సంబంధమును, సామాన్యముగ ఒకటిగనే యుండును. గాన జర్మనీలో దొరకునంత శీత లోదకము మనకు దొరకకున్నను దొరకిన దానిలో శీతలతరముగా నున్న నీటితోనే జర్మనీయందు వలెనే గుణమిచ్చితీరును.

మామూలు కటిస్నానపు తొట్టి దొరకనప్పు డేతొట్టియైనను లోపల నెత్తుపీటపట్టునట్లును 5, 6 బిందెల్ల నీరు పట్టునదిగను ఉండిన జాలును. మిక్కిలితక్కువ నీరు పట్టునది యగు నేని నీరు వెంటనే వెచ్చబడునుగాన నీరు తగి నంత పట్టు తొట్టి సంపాదించుకొనవలెను. బావులనీటికన్న తియ్యని ప్రవాహోదకము శ్రేష్ఠమైనది. బావినీరేగాని దొరకనప్పు డా నీటిని తొట్టిలో గొంతకాలముండనీయవలెను. వేడి యెక్కనీయరాదు.

పురుషులు చేయువిధము - స్త్రీలవలెనే పురుషు లును తొట్టిలోవేసిన యెత్తుపీటపై దిగంబర ముగాకాళ్ళుతొట్టివెలుపలనుండునట్లు కూర్చుం డవలయును. తరువాత లింగముమీది చర్మ మును పోక కప్పునట్లుగా ముందుగా నీళ్ళలోనికి లాగి యెడమచేతితో చూపుడువ్రేలు పెద్ద వ్రేళ్ళసందునగాని, పెద్ద వ్రేలు అనామిక సందునగాని, పట్టుకొని కుడిచేతితో ఒక జేబు రుమాలతో నీటిలోపలనే ఉన్న లింగాగ్ర చర్మ మును కడుగుచుండవలయును. కొందరు చర్మ ములోపలి మెత్తని భాగమును రుద్దుచున్నారు. కొందరు లింగమును యథావిధిగనే పట్టుకొని నీటిబయటనుంచి రుద్దుచున్నారు. కొందరు తొట్టిలోపల పీటవేసుకొని కూర్చొని తొట్టిలో లింగముంచి ప్రక్షాళన చేయుచున్నారు. ఇవన్నియు అక్రమపద్ధతులు, గాన కలుగ వలసిన ఫలితములు కలుగుటలేదు. స్వాస్థ్య సంకటములందు లింగాగ్రము పుండుపడు నేని నీటిని గిలకొట్టి లింగాగ్ర చర్మమునకు నీటి తాకుడు కలుగునట్లు చూడవలయును.

అంతర్గత దాహము, వ్రణములు గలవారు లింగస్నానము చేయుచో ప్రథమస్నానాంత రమే పైమంట మొదలగునవి స్నానము చేయు ప్రదేశమునను చుట్టుపట్లను గాన్పిం చును. ఇట్టివి కలిగినప్పుడు భీతిల్లక పట్టుదలతో లింగస్నానము చేయుచునే ఉండవలయును. అవసరమగునేని యింకకొంచెము మెత్తని గుడ్డతోనే క్షాళనచేయవచ్చును. ఎత్తుపీట మీద మూడంగుళముల నీరుంచి లింగస్నాన మాచరించినచో ఫలిత మింకను త్వరితముగ గుణతరముగ నున్నదని కూనే ప్రత్యేకముగా

వివరించినారు. నీరు సాధ్యమైనంత చల్లగా నుండవలయును.

లింగాగ్రమునందు దేహమునందలి మజ్జా నాడి యొక్కయు, ప్రధాన నాడీ మండలము యొక్కయు, చివరలు గలవు. కాన నిచ్చట చేసిన శైత్యోపచారములవలన నాడీమండలము, మెదడు, చల్లబడును. నాడులన్నియు నుద్దీపన బొందును. రోగపదార్థ మంత మరి కట్టబడి నాడులన్నియు బలపడును. ఇచ్చట చేసిన శైత్యోపచారము చెట్టునకు మొదట నీరుపోయుటవలె గుణమిచ్చును.

లింగస్నానము రోగులకు మాత్రమే ఉద్దేశింపబడినది. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుల కిది అనవసరము. వీరి కిది విసుగును కలిగించును.

దేహమునందలి ధాతుశక్తి చెడియున్న దక్క, శీతలోదకము చేసిన లింగస్నానమునకు నత్యద్భుతమును, ననన్యసామాన్యమును అగు రోగనివారక శక్తులు గలవు. దేహమునందు అత్యధికమగు ఉష్ణముండినప్పుడు దేహమునకును, అందును లింగాగ్రచర్మమునందు చేసిన శైత్యోపచారమువలన ప్రకృతియం దంతటను వలెనే నిమ్నోన్నతములు సమతను బొందును దీనికన్న స్వాభావికతరమగు చికిత్స యుండును.

3. మట్టిపట్టీ - తొట్టిసంపాదించుకొన లేని పేదవారు ఈప్రక్రియతో జ్వరచికిత్సచేసికొనవచ్చును. ప్రవాహోదకమునకు దిగువగా ఉండు ఒండ్రుమన్ను ఇందుకుమంచిది. ఎండిన ఒండ్రుగాని, నల్లరేవడిమీద ఎఱ్ఱమన్నుగాని, కుమ్మరిమన్నుగాని, పుట్టమన్నుగాని, తీసికొని వచ్చి మెత్తగా పొడిచేసి చన్నీటితో కలిపి అదియైనను వాడుకొనవచ్చును. తొట్టిగల వారైనను, రోగి నీరసముగానుండి తొట్టిదగ్గరకు చేర్చుట కష్టమైనప్పుడును, మట్టిపట్టీలు వేయవచ్చును.

12 అంగుళముల పొడుగును 6 అంగుళముల వెడల్పునుగల పలుచని గుడ్డమీద 1 అంగుళము మందముగా మట్టిని మెత్తవలయును. ఆ మట్టిని పొత్తికడుపు అనగా నాభికి దిగువ భాగమున వేసి 15 నిమిషము లుంచవలెను. రోగి బలముగలవాడుగా నున్నయెడల ఒకటి తరువాత ఒకటిగా 4 మట్టిపట్టీలు ఉదయమునందును, ఇట్లే సాయంకాలమునందును, వేయవలెను. సామాన్యబలవంతులకు రెండేసిపట్టీల చొప్పునను, దుర్బలులకు ఒక్కొక్క పట్టీ చొప్పున, రోజుకు 3 పట్టీలు వేయవలెను.

4. నీలిసీసానీరు - ఒకనీలిసీసా సంపాదించి దానికి 7/8 భాగమువరకు నీరుపోసి, బిరడా పెట్టి ఒకదినమంతయు ఎండలో నుంచవలెను. జ్వరము తీవ్రముగా నున్నయెడల గంటకు ¼ ఔన్సు చొప్పున ప్రతిగంటకును నీయవలెను.

5. నీలికాంతి - రాత్రిలందు 6 వత్తులకాంతి గల హరికేన్ లాంతరుకు ఒక నీలపురంగుగల అద్దము అడ్డముంచి ఆ వెలుతురులో రోగిని పరుండబెట్టవలెను. 100 డిగ్రీలకు ఎక్కువ జ్వరమున్నపుడే యీ కాంతిలో పరుండబెట్టవలెను. తగ్గినతోడనే అద్దమును తీసివేయవలెను. జ్వరము 103, 104 డిగ్రీలకు పైగా నున్నయెడల పెట్రోమాక్సు లైటు ఒకటి సంపాదించి మూడువైపులా మూసి ఉన్న ఖాళీపెట్టెలో దానినుంచి నాల్గవవైపున నీలి అద్దము అడ్డముపెట్టి ఆ రంగువెలుతురులో

రోగిని పరుండబెట్టవలెను. 100 డిగ్రీల జ్వరోష్ణము తగ్గినతరువాత కాంతిని తీసివేయవలెను.

6. ఆవిరిస్నానము -

చర్మగతమైన రోగముల వెలువరించుటలో ఆవిరిస్నానము ఎంతేని సమగ్రమైనది. రోగి తగినంత బలముగలవాడైనయెడలనే యీ ఆవిరిస్నానము చేయింపవలెను. ఏమనగా నిట్టి ఉష్ణోపచారములన్నిటియందును రోగికి బలహీనతకలుగును. దీనికన్న ఆతపస్నానము మంచిది. కాన నెండలు లేనిరోజులలోను, రాత్రిలందు చెమట కలిగింపవలసిన యెడలనే ఆవిరిస్నానము చేయింపవలెను. ఒక నులకమంచము మీదగాని, పేము మంచము మీదగాని, రోగిని దిగంబరముగా పరుండబెట్టవలెను. ఆమంచముక్రింద 1,2 పాత్రిలలో బాగా మరగించిన నీటినిబెట్టి, వానిమీది మూతనుతీసి, రోగికి హితవగునట్లు ఆవిరి రానీయవలెను. వెనుకవైపునను ముందువైపునను ఆవిరిపట్టవలెను. తరువాత చన్నీటితో స్నానముచేసి తడి తుడిచి తరువాత 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము చేయవలెను,

7. ఆతపస్నానము ఉదయము 8-11 గంటల మధ్యగానీ, సాయంత్రం 2-5 గంటలమధ్య గాని, ఆతపస్నానము చేయదగిన కాలము. వేసంగి యెండలలో 9 గంటల లోపలను సాయంత్రం 4 గంటల తరువాతగాని మాత్రమే ఆతపస్నానము చేయవలెను. అయితే రోగియొక్క బలమునుబట్టిన్నీ, రోగముయొక్క స్వభావమునుబట్టిన్నీ, వైద్యవరులు దీనిని మార్పుచేయదగిఉన్నారు. రోగితలకు ఎండ తగులకుండునట్లు నీడ తలలో నుండునట్లు,పరుండబెట్టవలయును. లేదా తలకు గొడుగువేయుటగాని, లేదా పెద్దగుడ్డ తల పాగాగా చుట్టుటగాని, చేయవలెను. ఎండనుండి కాపాడితీరవలెను. ఈ పనిచేయనిచో ఆతపస్నానమువలన నెంతేని కీడు కల్గుగుతుంది. తరువాతరోగిని మంచముమీద గాని, నేలమీదగాని, నేలమీద చాపవరచి దానిమీద ఆకులు పరచి; దానిమీదగాని, పరుండబెట్టవలెను. తరువాత రోగి దేహము మీద వేమాకులుగాని, తామరాకులుగాని, అరటియాకులుగాని, కప్పవలెను. ఎదురు రొమ్ముమీద నింకొక ఆకు అదనముగా కప్పవలెను. ఇట్లు రోగి హితవుగా భరింపగలిగినంతవరకు 30 నిమిషములు మొదలు 1 గంటవరకు పరుండబెట్టవలెను. రోగికి మధ్య మధ్య త్రాగుటకు మంచినీరు ఇచ్చుచుండవలెను. రోగి మరీ బలహీనముగా నున్న యెడల మధ్య మధ్య పలకరించి యెట్లున్నదీ తెలుసుకొంటూ ఉండాలి.

తరువాత చన్నీటిస్నానము చేయించి తడి తుడిచి తొట్టిస్నానము చేయింపవలెను. ఆకులు దొరకనియెడల ఒక దుప్పటిగాని, రంగులేని శాలువగాని, కప్పుకొని పరుండబెట్టవలెను. అప్పుడు బాగా చెమటపోస్తుంది. ఆ తరువాత వెనుకటివలెనే చేయవలెను. ఆకులు కప్పుకొని పడుకొనుటకన్న గుడ్డ కప్పుకొని పడుకొనుట తీవ్రమైనది. ఆవిరి స్నానముకన్న ఆతపస్నానము చాలా మేలైనది. ఏమనగా సూర్యకాంతిలోని కొంత శక్తి యీ స్నానములో రోగికి లభిస్తుంది. ఆవిరిస్నానమునందు వేడి, తేమా, ఉన్నది. సూర్యకాంతియందు వేడియు కొంత శక్తియు ఉన్నవి. తేమ

ఆకులలో ఉన్నది. దుప్పటి కప్పుకొన్నప్పుడు దేహమే ఆ తేమను అమరుస్తుంది.

3. కంబళిచుట్ట - ఇది రెండు రకములు, తడి కట్టు, వేడికట్టు. తడికట్టువలన దేహముమీది వేడిమి తగ్గును. వేడికట్టువలన చర్మముక్రింది మాలిన్యములు బయటికి లాగివేయబడును. చర్మమునకు వేడికలుగును. మిగతా విధాన మంతయు రెంటిలోను ఒకటిగనే ఉండును. తడికట్టునకు ఒక కంబళి రెండు దుప్పట్లు వాడవలయును. వేడికట్టునకు రెండు కంబళ్ళు, ఒక దుప్పటి వాడవలయును. ఇంకను ఈ క్రింది ఉపకరణములు కావలయును. (1) ఒక పెద్ద తుండుగుడ్డ, (2) పరిశుభ్రమైన మంచినీరు.

1 వ పటము దానికి వివరణ

1. ఒక మంచముమీదగాని, బల్లమీదగాని, చాపమీదగాని, తలవైపున ఒక దిండునుంచి ఆ దిండు సగభాగమునకు పైగా బల్లమీద అడ్డముగా ఒక తుండుగుడ్డను పరచవలయును. ఈ తుండుగుడ్డ పొడిగానే ఉండవలయును. దాని పొడవు రెండు అడుగులు, వెడల్పు 2 అడుగులు, ఒకటవ పటము చూడుడు.

2. తరువాత 6 అడుగుల పొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుకు తక్కువలేకుండా ఉండు కంబళిని నిలువున పరచవలెను. తడికట్టునకు అయిన ఒక కంబళియే సరిపోవును. వేడికట్టునకు 2 కంబళ్ళను వాడవలెను. మొదట పరచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు 2 అంగుళములు దిగువగా కంబళి పైఅంచు ఉండునట్లు కంబళిని పరచవలెను. 2 వ పటము చూడుడు.

3. 5 అ $\times$ 4½ అ కొలతలుగల ముతక ఖద్దరు బట్టను చన్నీటియందు తడిపి పిండవలయును.

4. ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరచవలెను. కంబళి పై అంచునకు తడిబట్ట పై అంచు 2 అంగుళములు దిగువగా ఉండునట్లు పరచవలయును. 3 వ పటము చూడుడు.

5. తడిబట్ట పైఅంచు రోగి భుజములపైన మూడు అంగుళములు ఉండునటుగా రోగిని ఆ తడి గుడ్డపై పరుండబెట్టవలయును. రోగి రెండుచేతులను పైకియెత్తించవలెను. తడిబట్ట యొక్క ఒక వైపును శరీరముమీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పొట్ట, కటి ప్రదేశముల మీదికిని, ఒక కాలుమీదికిని, చుట్టవలయును. ఈ పొరలోనికి రెండవ కాలును చేర్చరాదు. 4 వ. పటము చూడుడు.

6. తదుపరి రోగిచేతులను రెంటిని అతను ప్రక్కలయందు చేర్పించి తడిబట్ట రెండవ వైపును రెండు చేతులమీదికిని రెండవ కాలునకును కలిపి చుట్టవలెను. తడిబట్ట శరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందు అన్ని భాగములకును చక్కగా అని ఉండవలెను. మడతలు ఉండరాదు. ఇట్లుచేసినప్పుడు త్వరితముగా ప్రతిక్రియకలుగును. 5వ. పటముచూడుము.

7. తరువాత కంబళ్ళను శరీరముమీద అన్ని వైపులా అని ఉండునట్లును, గాలిచొరబడుటకు నేమాత్రము వీలులేనట్లును చుట్టవలయును. కంఠమువద్దను పాదములవద్దను బాగుగా చుట్టవలయును. 6, 7 పటములను చూడవలయును.

8. కంఠమువద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై మొదట పరచిన పొడితుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను. 8 వ పటముచూడుడు. రోగిబలహీనుడైనపుడు కంబళిపొరలు చాలక చలికలిగిన యెడల చక్కని ప్రతిక్రియ కలు



గుటకై మరియొక శాలువను పైన కప్పవలయును. గొంగళిచుట్టలో 15 నిమిషములు మొదలు 40 ని. వరకు రోగిని ఉంచవలయును. రోగి బాధకలిగినదని చెప్పినయెడల కట్టువిప్పివేయవలయును. ఈకాలములో నిద్రవచ్చిన రోగిని నిద్రనుండి తాను స్వయముగా లేచువరకును లేపరాదు. కట్టులో నున్నపుడు కలిగిననిద్ర అమృతమువలె పనిచేయును. కట్టు తీసివేసినతరువాత నులివెచ్చని నీటితో శరీరమునంతను కడగవలయును, లేదా తుడువవలయును. ఇట్లు కంబళిచుట్ట వేసినపుడు చర్మగతములైన దోషములు పైన కప్పిన తడిదుప్పటిలోనికి వచ్చును. అందువలననే ఆదుప్పటి మురికివాసన కొట్టును. రాక మిగిలిపోయిన దోషములు దుప్పటిలోని తడివలన నాని యింకొకతూరి వెలువడుటకు సిద్ధముగా నుండును. కంబళిచుట్టలో నుండి రోగి బయటకు వచ్చినతరువాత చన్నీటితో కూడా స్నానము చేయింపవచ్చును. ఆ వివరము ముందు వ్రాసెదను. తరువాత తడి తుడిచి 10 నిమిషముల పరిమితిగల కటిస్నానముగాని 15 నిమిషముల పరిమితిగల మట్టికట్టగాని, 7, 8 నిమిషముల పరిమితిగల లింగస్నానముగాని చేయింపవచ్చును.

9. వేడినీటిపాదస్నానము - ఒక డేకిసాలో 110 డిగ్రీల వేడినీటిని పోసి అందులో రోగియొక్క రెండుపాదములను పెట్టవలయును. రోగిదేహమునంతను కప్పునట్లును, క్రిందనున్న డేకిసాను చుట్టునట్లును, ఒకశాలువను కప్పవలెను. నీటివేడి తగ్గిపోయినప్పుడెల్ల వేడినీటిని క్రొత్తగా చేర్చవలెను. 15 నిమిషములు అయినతరువాత పాదములను చన్నీటితో కడగవలెను.

10. చన్నీటిపాదస్నానము - కుండలో ఉంచి చల్లబఱచిన చన్నీటిని ఒక డేకిసాలో పోసి, రోగిపాదములను నీలమండలు మునుగునట్లుగా అందుంచ వలయును. 15 నిమిషములు ఉన్న తరువాత రోగిపాదములు నీటినుండితీసి తడి తుడిచి చేతితోగాని, మెత్తని తుండుగుడ్డతోగాని వేడి యెక్కునట్లు రుద్దవలయును.

చికిత్స

చికిత్స వ్రాయుటకు ముందు ఒక విషయమును జ్ఞప్తికి తేవలెను. ఏమనగా మశూచికవ్యాధికి 7 దశలు గలవు.

1 ప్రారంభదశ. ఈ దశలో దేహమునందు పాలుమాలిక, నిస్సత్తువ, నిరుత్సాహము, అన్నమునందు నిచ్ఛలేకుండుట, అన్నము హితవుగా నుండకపోవుట, మలబద్ధకము, తలదిమ్ముగానుండుట, వెన్నులో సన్నని నొప్పిగా నుండుట మొదలగు లక్షణములుండును.

2 జ్వరపుదశ. రెండవదశలో తీవ్రమగు జ్వరము, తలనొప్పి, వెన్నుపాములోనెక్కడనో ఒకచోట నొప్పిగా నుండుట, మెడలోగాని, వెన్నులోగాని, సడ్డిలోగాని, మలుగులలోగాని, నొప్పిగానుండుట; వాంతులు, దేహమంతయు మంటలుగానుండుట,

3 మూడవదశ. దీనినే పొక్కుదశ అందురు. ఈ దశలో దేహముమీద పొక్కులు పుట్టి వృద్ధిపొందును.

4 చీముదశ- ఈ దశలో చీము పోసికొనును.

5 వాడుదశ- ఈ దశలో చీముపోసికొన్న పొక్కులన్నియు వాడిపోవ నారంభించును.

6 ఎండుదశ - వాడిపోయిన పొక్కులనియూ నెండిపోవును. దీనిని పక్కు దశఅని కూడా అనవచ్చును.

7 నిర్మాణదశ- ఈ దశలో పక్కులన్నియు రాలిపోవుటయేగాక దేహమునందు బలము చేకూర నారంభించును. ఈ వివిధదశలలోను చేయవలసిన చికిత్సాపద్ధతులను నీ క్రిందవివరించుచున్నాను.

1. ప్రారంభదశ

ఈ దశలో చికిత్స ప్రారంభించిన యెడల మశూచికముచెలన ప్రాణాపాయము సంభవించదు. మశూచికముకూడా చాలా తేలికగా పోసి, సులభముగా తేలిపోవును. అందువలననే యీ దశను గుర్తించి చికిత్స చేసుకొనుట చాలా అవసరమై ఉన్నది. ఎంతో లాభమును ఉన్నది. అందువలన నీదశలో నీ క్రింద విధమైన చికిత్సచేయవలెను.

కార్యక్రమము

ఉదయము- 6-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యముల తీర్చుకొనుట.

6-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

7-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చన్నీటితో రెండు పర్యాయములు ఎనిమా చేయవలెను.

9-0 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము.

10-30 గంటలకు పది తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 40 తులముల వండి వార్చిన కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపి మజ్జిగను పోసికొనవలెను. భాగ్యవంతులుగా నున్నవారు రసవంతములగు నారింజ, కమల, బత్తాయిలను రెండుపూట్లనూ వాడవచ్చును.

1-0 గంటకు 3 తీపి నారింజపండ్లను తినవలెను.

4-0 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

4-30 గంటలకు ఎండలో 2 మైళ్లు నడక.

5-30 గంటలకు కొంచెము వేడినీటి శిరస్స్నానము.

వారమునకు రెండు రోజులు ఆతపస్నానము చేయవలెను.

సాయంకాలము 4 గంటలకు మొదలుపెట్టి ఆతపస్నానమైన తరువాత 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము చేయవలెను.

7-30 గంటలకు 6 తీపి నారింజ కాయలను గాని, బత్తాయిలనుగాని తినవలెను.

10-30 గంటలకు నిద్ర.

పేదలుగా ఉండేవారి క్రింది కార్యక్రమ మవలంబింపవలెను

ఉదయం 6-0 గం. నిద్రలేవవలెను, కాలకృత్యములు తీర్చుకొనవలెను.

6-30—6-45 గం. వరకు పొత్తికడుపుమీద మట్టిపట్టీ.

7-30 గం. చన్నీటితో ఎనిమా 2 తూరులు తేపకు 3 పైంటుల నీటిని వాడవలెను.

9-0 గం. చన్నీటితో శిరస్స్నానము - స్త్రీలకు అయిన యెడల కంఠస్నానము.

10-30 గం. ముడిబియ్యపు అన్నము, 10 తులములబియ్యము వండవలెను, 40 తులముల కూర వండవలెను. దానిని అన్నముతో తినవలెను, 10 తులముల తీపి మజ్జిగ వాడవచ్చును.

3-0 గంటలకు 3 నారింజపండ్లు రసముగాని, 1 నిమ్మకాయ రసములో 16 ఔన్సుల నీటిని కలిపి అదిగాని త్రాగించవలెను.

4-30—4-45 గం. వరకు పొత్తికడుపుమీద మట్టిపట్టీ.

4-45—6-0 గం. ఎండలో నడక.

6-10 గం. నులివెచ్చని నీటితో కంఠస్నానము.

7-30 గం. 16 ఔన్సుల తియ్యని మజ్జిగ.

10-30 గం. నిద్ర, వారమునకు 3 తూరులు ఆతపస్నానముగాని, కంబళిచుట్టగాని, వేయవలెను.

ఈ పద్ధతులు అవలంబించిన యెడల మశూచి సంబంధమైన పాలుమాలిక యగు నెడల జ్వరము తగ్గివచ్చి, మశూచికము తేలిపోవును. ఇతర పాలుమాలిక యగు నెడల పాలుమాలిక పోయి ఉల్లాసము, ఓపిక వృద్ధియగును.

రెండవదశ – జ్వరము

ఈ దశలో శ్రద్ధగా చికిత్సచేసిన యెడల మశూచికము ప్రమాదకరముగా నుండక సులభముగా తేలిపోవును. ఈ దశవఱకు సాధారణముగా మన వైద్యములోని కెవ్వరునురారు. ఇప్పటినుండి చికిత్స చేసినను, చాలమేలు కలుగును.

జ్వరము తగ్గించుటకు దీర్ఘములగు కటిస్నానములు చేయుటవలన చాలా ప్రమాదములు సంభవించును. జ్వరమును పోగొట్టుటకై, క్వైన, జ్వరహారి, మొదలగు మందులు వాడినప్పుడు అనేకమందికి ప్రాణాపాయము సంభవించినది. అందువలన మశూచిక జ్వరమునకు హోమోపతి మందులుకూడా వాడతగదు. మశూచిక జ్వరమును మొదటినుండియు గుర్తుపట్టుటకు వీలున్నది. జ్వరము 104 డిగ్రీలతో వచ్చుట, తలనొప్పి, నడుమునొప్పి, యివి ప్రధానలక్షణములుగానుండును. వాంతులుగూడ నుండును. అందువలన మొదటినుండియు కనిపెట్టి దీనికి నెట్టిమందులను వాడరు. యూరపు మొదలగు దేశాలలో నీ జ్వరమును తగ్గించుటకు ప్రయత్నముచేసి అనేకమందిని కోల్పోయి ఉన్నారు. తరువాత వారును శ్రద్ధతీసికొని మందుల వాడుట మానినారు.

మశూచిక జ్వరమును తగ్గించుటకు వాడిన హోమోపతీ మందులవలనకూడా అపకారము జరుగుతుంది. జ్వరము నాలుగు రోజులలోను ఈ క్రింది కార్యక్రమమును అవలంబించవలెను.

6-0 గంటలను లేచి కాలకృత్యములు తీర్చి కొనవలెను.

6-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

7-30 గంటలకు చన్నీటి ఎనిమా, ఎనిమా మూడు పైంట్లు చన్నీటితో చేయవలెను, ఇట్లు రెండు పర్యాయములు చేయవలెను.

8-30 గంటలకు కొంచెము వేడినీటి శిరస్నానము.

10-30 గంటలకు 5 తీపినారింజలుగాని, కమలాఫలములుగాని, బత్తాయిలుగాని, తినవలెను.

1-30 గంటకు 45 నిమిషముల పరిమితిగల గొంగళి చుట్టను వేయవలెను. తడిగుడ్డ రెండుపొరలు గొంగళి ఒక పొర వేయవలెను. గొంగళిచుట్టవేసిన తరువాత చన్నీటి శిరస్నానము చేయవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

6-30 గంటలకు 6 తీపినారింజ కాయలుగాని, కమలాఫలములుగాని, బత్తాయిలుగాని, వాడవలెను. పచ్చి ద్రాక్షపండ్లను వాడవలెను.

9-30 గంటలకు నిద్ర.

పేదవారలకు

6-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యములు తీర్చి కొనుట.

7-30 గంటలకు తొట్టిస్నానము చేయవలెను. తొట్టి స్నానము సంపాదించుకొనలేని వారు ఒక్కొకటి 15 నిమిషముల పరిమితిగల రెండు మట్టిపట్టీలను వేయవలెను. మట్టిపట్టీ వేయుకొను పద్ధతిని లోగడనే వచించడమైనది.

7-30 గం. ఎనిమా డబ్బా సంపాదించుకోలేని వారు వేడినీటిలో నిమ్మకాయ రసం పిండి 1 పైంటునీరు త్రాగవలెను.

8-30 గంటలకు చన్నీటి శిరస్నానము.

10-30 గంటలకు 1 భాగము తియ్యని పెరుగును 6 భాగముల నీటితో కలిపి చిలికి వెన్నతీసివేసి ఆ మజ్జిగను సీయవలెను.

1-30 గంటకు గొంగళిచుట్టను 45 నిమిషముల పరిమితితో వేయవలెను. గొంగళి సంపాదించుకోలేనివారు వేప ఆకును తెచ్చుకొని సాయంకాలము 4-30 గం. నుండి ఆ వేపఆకులలో పడుకోవలెను. 45నిమిషములు పడుకోవలెను. ఈ లోపుగా కష్టముగా నున్న లేవ వచ్చును. లేచినతరువాత చన్నీటి శిరస్నానము చేయవలెను.

5-30 గంటలకు ఒక్కొక్కటి 15 నిమిషముల పరిమితిగల రెండు మట్టిపట్టీలు వేయవలెను.

6-30 గంటలకు ఉదయం మాదిరిగనే నీటితో కలిపిన మజ్జిగను సీయవలెను.

9-30 గంటలకు నిద్ర.

జ్వరకాలమున దాహముగా నున్నయెడల మంచినీటిని నిచ్చుచుండవలెను. సంధి ప్రలాపము ఉన్నయెడల నుదుటి మీద ఎనిమిది మడతలు మడచిన జేబురుమాలను వేయవలెను. కుండలోపోసి నిలవయుంచిన చిక్కలి చల్లని నీటిలో ఆ పట్టీని తడిపి తిరిగి వేయుచుండవలెను. తలనొప్పి యెక్కువగా నున్నయెడల దినమునకు రెండు మూడు సూర్లు వేడినీటి పాదస్నానము చేయించవలెను. వెన్నునొప్పిగా నున్న భాగమునందు మడతలు తడిగుడ్డనువేసి దానిపైన రబ్బరుతిత్తితో గాని, సీసాతోగాని, రోగి హితవు ననుసరించి తగినంత వేడినీటిని ఉంచి కాపు పెట్టవలెను. సంధిలో రోగి లేచిపోవుచున్న యెడల పోగూడని చోటులకుపోయి ప్రాణాపాయము తెచ్చుకోకుండా ఉండగలందులకుగాను రోగిని కనిపెట్టి ఉండవలెను.

మూడవది పొక్కు దశ

ఈదశలో ప్రకృతి వైద్యము ప్రారంభము చేసినా ప్రాణాపాయము లేకుండా తప్పించవచ్చును. ఈ దశలో జ్వరము కొంచెము తగ్గును. సాధారణముగా 101°, 102° డిగ్రీల కన్న నెక్కువ ఉండదు. తేలికపోతలో నింకనూ తగ్గినసూ తగ్గవచ్చును. పొక్కు దశలో ప్రారంభమునుండి కంపరము, దురద, ఉండును. రోగికి చికాకు ఉండును. (సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల
విజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0
ఔషధవైద్య మొక యూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకో?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
సుఖసంసారము క్యాలికో బైండు	4 0 0
అట్టబైండు ,,	3 0 0
న్యాయధర్మశాస్త్రానుకూల వివాహపద్ధతి	0 10 0
	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము — కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్యసత్త్వము	1 0 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	2 0 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4, 5, 6, 7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0

	వెల
ఎనిమా	0 14 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0
ధ్యానచికిత్స	8 0
యోగచికిత్స	6 0
సంవాహనచికిత్స	6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	5 0
వైద్యవిప్లవము	8 0
త్రిదోషములు	6 0
సూర్యచికిత్స	2 6
వివిధార్థసాగరము	2 6
అనుభవయోగాభ్యాసము	8 0
సూర్యనమస్కారపటము	0 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0

వేదాంతము, ఇతరములు

హరినామసారము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1 భాగము	8 0
2. భాగము	8 0
భగవద్గీతాసారము	6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	వెల	3 0 0